کتێبی سەرکەوتن



دە کلیلەکەی سەرکەوتن
هێزی دەستبەسەرداگرتنی خود

نوسەرو وانەبێژی جیهانی
د. إبراهيم الفقى

وەرگێڕانی
سەروەر حەسەن عەلی

بڵاوكراوەی خانەی چاپ و بڵاوكردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ٧٦

ناونیشان / سلێمانی –شەقامی گۆران – فەرعەكەی صابونكەران- بازاڕی سلێمانی – تەنیشت كتێبخانەی نەوقاف

مۆبایل ناسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ — سانا ٠٧٣٠١١٢٨٣٨٨

دیناره نرخی (٤٠٠٠) دیناره

کتێبی سەرکەوتن

نووسەر و وانەبێژی جیهانی

د. إبراهیم الفقی

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن عەلی

ناوی کتێب: کتێبی سەرکەوتن (زنجیرەی سەرکەوتن)
نووسینی: د. إبراهيم الفقی
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن عەلی
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
پیتچنین: گۆران حەسەن
نەخشەسازی: وەرگێڕ
چاپ: چاپخانەی چوارچرا
تیراژ: ١٠٠٠دانە
ژمارەی سپاردنی (٦٧٢) ساڵی ٢٠٠٦ ی پێدراوە.

د. إبراهيم الفقی له چەند دێڕێکدا



- دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمەڵەی کۆمپانیاکانی إبراهيم الفقيی جیهانییە.
- دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی ناوەندی کەنەدیە بۆ هێزی وزەی مرۆیی (CTCPHE) و ناوەندی کەنەدی بۆ خەواندن بە (ئیحا) (CTCH) و ناوەندی کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی (CTCHD) و ناوەندی کەنەدی بۆ بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری (CTCNLP).
- دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای کیوبیس (CIS)ـە.
- دکتۆر لە زانستی میتافیزیکا لە زانکۆی میتافیزیك لە لۆس ئەنجلۆس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.
- د. إبراهيم الفقي دانەری زانستی داینامیکای ڕاهاتنی دەمارییە (neuro Conditioning Dynamics TM) (NCD TM).
- دامەزرێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆییە (Power Human Energy TM) (PHE TM).

– ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە (مدرب معتمد) لە بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماریدا (البرمجه اللغویه العصبیه) (NLP) دا لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری.

– فێرکاری باوەڕپێکراوە لە چارەسەر بە خەواندنی موگناتیسی لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ خەواندنی موگناتیسی.

– فێرکاری باوەڕپێکراوە لە چارەسەر بە هێڵی ژیان (Time Line Theraphy™).

–ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە لە یادگە (ذاکرة) دا لە پەیمانگای ئەمریکی بۆ یادگە لە نیۆیۆرک (AMI).

–ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە لە گەشەپێدانی مرۆیدا لە حکومەتی کەنەدی لە کیبیك لە کەنەدا بۆ کۆمپانیا و دامەزراوەکان.

–ڕاهێنەری ریکی لە ناوەندی ریکی کەنەدی و دامەزراوەی ریکی جیهانی.

– پلەی (شەرەف) ی یەکەمی لە ڕەفتاری مرۆیی بەدەستهێناوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.

– پلەی (شەرەف) ی یەکەمی لە بەڕێوەبردن و کڕی و فرۆشییەکاندا بەدەستهێناوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.

– ٢٢ دبلۆم و سێ دانە لە پسپۆڕیە بەرزەکانی لە سایکۆلۆژیا و بەڕێوەبردن و کڕی و فرۆشتنەکان و گەشەپێدانی مرۆیدا بەدەستهێناوە.

– لەژمارەیەك لە میوانخانەکانی پێنج ئەستێرەدا لە مۆنتریال–کەنەدا وەك بەڕێوەبەری گشتی کاریکردووە.

– چەند دانراوێکی هەیە کە بۆ هەر سێ زمانی (ئینگلیزی و فەرەنسی و عەرەبی) وەرگێڕدراون و پتر لە ملیۆنێك دانەی لە جیهاندا لێفرۆشراوە.

- مەشق و ڕاهێنانی بە پتر لە ٦٠٠٠٠ کەس کردووە لە میانەی وانەکانیـەوە لە سەراسەری جیهاندا، مەشق و وانەوتنەوەکانی بە هەر سێ زمانی ئینگلیزی و فەرەنسی و عەرەبی ئەنجامدەدات.

- پاڵەوانی پێشووی میسرە لە تێنسی سەرمێزدا و لـە پاڵـەوانێتی جیهانیـدا لەئەڵمانیا لە ساڵی ١٩٦٩ز دا وەك نمایندەی میسر بەشداریکردووە.

- خاوەنی پشتێنی ڕەشە لە کۆنگ فۆ دا.

- لە مونتریال-کەنەدا لەگەڵ هاوسەرەکەی ئامال و هەردوو کچە هاوزاکەیدا دەژی.

خەڵك چی دەڵێن دەربارەی د. إبراهیم الفقی؟

– "د. ئبراهیم الفقی بە دیارترین پسپۆڕەكانی بواری گەشەپێدانی مرۆیی دادەنرێت".

دارلین مونتجومری، تەلەفزیۆنی لویزیانا، ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا.

– "لەزانستە بێسنورەكەیدا كەسم وەك ئەو نەبینیوە".

ئیلان بلوتر، تەلەفزیۆنی T.V.A، كەنەدا.

– "د. إبراهیم الفقی لە باشترین وانەبێژە جیهانیەكانە لەم سەردەمەدا".

ئالان روش، تەلەفزیۆنی CFCF مۆنتریال، كەنەدا.

– "وانە (موحازەرە) ی د. إبراهیم الفقی لە باشترین و بەهێزترین وانەكانە، سەرسامی و ڕێزی هەمووانی بەدەستهێناوە".

محاسن البكری، كۆمپانیای هیلتۆنی جیهانی.

– "هێز و توانابییەكی بێسنور و جوانی و داهێنانی بێوێنە لە هونەری پێشكەشكردندا".

موشیرە بەردعی، بەڕێوەبەری بەروبوومە مرۆییەكان، زانكۆی ئەمریكی لە قاهیرە.

– "وزەیەكی گەورە، جوان، بەهرەدار، ئینسكلۆپیدیایەك لە زانیاری، وەك یەكەم موسڵمانی عەرەب شانازی پێوەدەكەم".

زوهرە عەبدولحەمید عیسا، دامەزراوەی عەبدولحەمید عیسا، كوەیت.

– "باشترینی ئەوانەیە كە بینیومن".

سەعید عبدالله مەزلوم، بەڕێوەبەری چاودێری (جودە)، پۆلیسی دوبەی.

– " لەکەمترین وانەبێژەکانی جیهانە کە نمونەی ئەم توانا و لێهاتوویيانەيان هەيە، زياد لەوەی پێشبينيم دەکرد سوودی پێگەياندم".

يوسف ئەحمەد جبريل، دەزگای پلاندانان و گەشەپێدان، دوبەی.

– "خەيالّی، داهێنەر، دايناميکی، پێشبينيم نەدەکرد لە جيهانی عەرەبيماندا نمونەی ئەو ببينم".

فەيسەڵ مەشاری موعەمەر، کۆمپانيای نيشتمانی بۆ خزمەتگوزاريە تەندروستيەکانی سنوردار، سعوديە.

– "د.إبراهيم الفقی بە بەهێزترين وانەبێژەکانی ئەم سەردەمە دادەنرێت".

مولهيم محەمەد حسين، دامەزراوەی نيشتمانی کڕی و فرۆشتن، سعوديە.

– "بەڕای من د. إبراهيم الفقی لەباشترين وانەبێژە جيهانيەکانە".

برناديت ريکار–بێژەر، ك ب ل، لويزيانا، ويلايەتە يەکگرتووەکانی ئەمريکا.

– "زياترە لە جوانی و لێهاتويی بێهاوتا لە هونەری نمايشدا".

د.کليمنت جونسون–پزيشك– تەکساس، ويلايەتە يەکگرتووەکانی ئەمريکا.

– " بەتوانايە و بەخێرايی و بە بەهێزيەوە دەگاتە گوێ، پێشتر هاوشێوەی ئەوم هەرگيز نەبينيوە"

کريستيان ماگدۆناڵد–بريستۆل مايرز– مۆنتريال– کەنەدا.

– "د. إبراهيم الفقی فێری هونەری ژيانی کردم و ڕێگای کامەرانی بۆ ڕۆشنکردمەوە".

ميشيل جۆيان– سەرنوسەری ڕۆژنامەی ئەکتواليتی – مۆنتريال–کەنەدا.

– "کۆڕەکانی د. إبراهيم الفقی ئەزموونی تەمەنە، پێويستە دەرفەت بە هەموو کەسێك بدرێت ئامادەيان بێت".

ڕوز سولازو AT&T مۆنتريال–کەنەدا.

– "د. إبراهيم الفقی ڕێگای ژيانێکی باشتری بۆ ڕۆشنکردمەوە".

سوزین جورجدو–كۆمپانیای فڕۆكەوانی كەنەدی–كەنەدا.

– "بێهاوتایە لەجۆری ئەو، لەبەهێزترین و باشترین وانەبێژە جیهانیەكان دەژمێریدرێت".

فرانس مارتل–بێژەر– تەلەفزیۆنی كیبیك– كەناڵی س.ج.ئێم–كەنەدا.

– " د. إبراهیم الفقی توانی لەماوەی هەشت كاتژمێردا هیوا و بەرزخوازی لەدەروونی ئامادەبوواندا بوروژێنێت، هەروەها توانی بینین و دیتن و ڕێگامان ڕوونبكاتەوە و لەدڵیشماندا خۆشەویستی و وابەستەییەك بەرامبەر بەخۆی بخوڵقێنێت، ئەمەش هاوكێشەیەكە لەوپەڕی گرانیدا، ڕۆژێك لەڕۆژان كەسێكم نەبینیوە توانیبێتی بەهەموو ئەو خەسڵەتانەوە سەركەوتبێت".

ئۆدیت ئەسكەندەر–سەرۆكی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی كۆمپانیای میسر و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست– میسر.

– " نایاب، تایبەت، شێوازێكی تامەزرۆ و وانەكانی لە دەرگای دڵ و هەستیدام و ڕێڕەوی بیركردنەوەی ژیانی گۆڕیم".

عیزەت فرحات– بەڕێوەبەری بەروبومە مرۆییەكان– جۆنسۆن واكس– میسر.

– "د. إبراهیم الفقی مۆزیكێكی تایبەت دەژەنێت، جیهانە ناوەكیەكان لێوان دەكات لە وزە، دیگەران بەرەو بەرزاییەكانی ژیان دەجوڵێنێت بارگاوی بە ئومێد و حەزی سەركەوتن و ڕووە و لوتكە چوون".

ڕۆژنامەنووس– مونا عبدالجلیل– كوەیت.

– " زۆر نایاب، لەو باوەڕەدا نەبووم ئەوەندە خاكی و گرنیپێدەر بێت بەوكەسانەی مەشق و ڕاهێنانیان پێدەكات".

عبدالله حارث الرمیثي–سەرۆكی بەشی مۆزیك–ڕادیۆ و تەلەفزیۆنی دوبەی– ئیمارات.

وتەیەکی پێویست

دکتۆر إبراهیم الفقی یەکێکە لە وانەبێژە بەناوبانگە جیهانیەکان، کەسێکی بەتوانا و خاوەن بەهرەیەکی گەورەیە لەگەیاندنی بیرۆکاتیدا بەبەرامبەر، شێوازێکی سادە و واقیعی هەیە و داهێنانکارێکی مەزنە لەبواری گەشەپێدانی مرویی و بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری و وزەی مرۆیی و بوارەکانی بەڕێوەبردن و میوانخانەکاندا، سەرباری هەموو ئەمانەش زۆر بەخشندەیە لە پیدانی بیر و زانیاریەکانی بە هەموو خەڵکێك.

لەو کتێبانەی بەزمانی عەرەبی بڵاویکردوونەتەوە زنجیرەی سەرکەوتنە (سلسلة النجاح) کە تاهەنووکە دوو زنجیرەی لێ چاپ و بڵاوکراوەتەوە. یەکەمیان دە کلیلەکەی سەرکەوتن (المفاتیح العشرة للنجاح) و دووەمیش هێزی دەستبەسەرداگرتنی خود (قوة التحکم في الذات) ... ئەم کتێبە هەردوو زنجیرەکە لەخۆدەگرێت و شێوازێکی گونجاوی وەهای هەیە بگاتە هەموو خوێنەرێك...

لەکتێبی یەکەمدا بە کلیلەکانی سەرکەوتن (بەدیدی د.ئەلفەقی) ئاشنا دەبیت، ئەوانیش (پاڵنەرەکان ، وزە، لێهاتوویی، مرونەت، کردار، پێشبینی، وابەستەبوون، هێنانەپێشچاو، ئارامگریی، ڕێککاری) پاشانیش بۆ برەودان بە توانستی زاڵبوون و دەستبەسەرداگرتنی خودی مرۆڤ خۆی پێنج فاکتەر (ئاخاوتن لەگەڵ خود ، بڕوابەدی، شێوازی تێڕوانین بۆ ڕووداوەکان، هەست و سۆزەکان، ڕەفتار) بۆ ئەو مەبەستە لەکتێبی دووەمدا خراونەتەڕوو.

خوێندنەوەی وردی ئەم کتێبە (ئەگەر پێویستی کرد خوێندنەوەی جارێك زیاتری) ڕەنگە جۆش و خرۆشێکی وەهات تێدا بخولقێنێت بڕۆیت و نەوەستیت و بەپلەکاندا سەرکەویت تا دەگەیت، تادەگەیتە جێگا خواستراوەکەت،

مەبەست و ئامانجگەلێك كە ڕۆژانێكە پێوەیان ماندوویت و بەدەستیان ناهێنیت، بە خۆناسین (توانا و تایبەتمەندی و لێهاتووییەكان). ئەگەر ئیرادەت لەگەڵ ڕێنمایی و ئامارەكاندا تەریب گوزەرا وەختێك دەڕوانیتە دەوروبەر دەبینیت گەیشتویت و لەوێیت، دروست لەو جێگایەی پێیدەڵێن ترۆپك، ترۆپكی سەركەوتن. كە ئیدی لەوێ تەنها بەدەستهێنان و ئارامی و جوانیی لێیە.

وەرگێڕ

سلێمانی/ ٢٠٠٦

کتێبی یەکەم

دە کلیلەکەی سەرکەوتن

بەر لە پێشەکی

منداڵێك هەبوو هەمیشە خەونی بەوەوە دەبینی ڕۆژێك لەڕۆژان دەبێتە کەسێکی گرنگ، دەبێتە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانە گشتییەکان. هەمیشە ئەم خەونەی لەبەردەم هەمووانیدا دووپاتدەکردەوە و کەس وەڵامی نەدەدایەوە و کەس لەگەڵ خەونەکانیدا نەبوو، بەڵکو پێیان دەگوت: "ئەو قسانە بێمانان، دوورن لە ڕاستی. هەستی بەبێئومێد بوون دەکرد و دەوروبەرەکەشی ورەیان دەڕوخاند. کاتێك ئەمەی دووپاتدەکردەوە هاوڕێکانی لەقوتابخانە گاڵتەیان پێدەکرد و هەمیشە ئامۆژگارییان دەکرد: "تکایە واقعی بە"... وەهایلێهات وەختەبوو بەتەواوی هیوا لەدەستبدات، ئیدی باسی خەونەکەی نەدەکرد.

منداڵەکە گەورە بوو و بووە لاوێك. لە دەروونی خۆیدا بڕیاریدا لەبواری میوانخانەدا بخوێنێت، خوێندنی تەواوکرد، ژیانی هاوسەرێتی پێکەوەنا و بەلێوانی لە ئومێد و هیواوە کۆچی کرد بۆ کەنەدا. زۆر ئاستەنگ و کێشەو نارەحەتی ڕووبەڕووی بوونەوە. هەمیشە پێیدەگوترا کە ئەو هەرگیز بەئامانجەکەی ناگات. کە لەگەڵ ئەم خەونەیدا دەژیا و بیری لێدەکردەوە لەناخی خۆیدا دەیگوت: "ئەزموون و زانیاری و سامانیشم نییە. ناتوانم بەزمانی ئەم وڵاتە بدوێم و هیچ پەیوەندییەکم لەگەڵ خەڵکانی ئێرەدا نییە و بڕوانامەکەشم لەکەنەدا دانپێدانراو نییە". ئیدی وردە وردە دەنگێك لەناخیدا پێیدەگوت: "واز لەم مەسەلەیەی زەینت بهێنە و دەست بەکارێکی دیکە بکە". پرسیاری لەخۆی دەکرد دەربارەی ئەو هۆیەی وەها لە یەکێك لەخاوەن کارەکان دەکات، سەرەڕای ئەم بارودۆخەشی کەچی هەر چاودێری و هاوکاری دەکات. گوێی لەناخی خۆی بوو دەیگوت: "هەرگیز ناگەمە ئەو ئامانجانەی

خەونی پێوە دەبینم، ناتوانم ئامانجەکەم بەدەستبهێنم". توشی شەکەتی و شپرزەیی و ئازاری زۆربوو. ئیدی نەیدەزانی چۆن هەڵسوکەوت بکات. ئەگەر بگەڕێتەوە ولأت هەمووان گاڵتەی پێدەکەن، گەر لەکەنەداش بمێنێتەوە دەرفەتی سەرکەوتنی زۆر کەم و لاوازە. لەنێو گێژاوی ئەم هەموو سەلبیاتانەی دەوریانداوە و سەرباری بوونی ئەو فاکتەرانەی کە بۆ تێکشکان و لەناوبردنی خەونەکان، هەر خەونێك بێت، بەس بوون بەلأم هێزێکی گەورەی پڕ لەئارەزووی سەرکەوتن و بەرەنگاریی سەرجەم ئەو بارودۆخە قورسانەی دەوریاندابوو، لەناخیەوە دەرچوو. لەگەڵ ئەوەی خەونەکەی لەوەدا کورت دەبووەوە کە ببێتە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لەمیوانخانە گەورەکان، بەلأم پلیکانەی سەرکەوتنی بەشۆردنی قاپ و قاچاغ دەستپێکرد.

وروژێنەری ئەم هێزە لەوەوە بوو کەجارێك لەخەویدا باوکی بینی (کە ئەوکات کۆچی دوایی کردبوو) پێیگوت، بیرت بێت: ﴿إن الله لايغير ما بقوم حتى يغيوا ما بأنفسهم﴾. ئەمەبووە ساتی بێداربوونەوەیەکی گەورە بۆی و ئەقڵی ناوەکی(نائاگاهی)شی دووپاتیدەکردەوە: "من دەتوانم ئەو کارە بکەم. ئەگەر کەسێکی دیکە بتوانێت پێیهەڵبستێت، منیش دەتوانم. ئەوەتا تۆماس ئەدیسۆن پتر لە ٩٩٩٩ جار بێوەر بوو، بەلأم هەر بەردەوام بوو لەو کارەی کە بڕوای تەواو و قوڵی هەبوو دەتوانێت بەئەنجامێکی سەرکەوتووی بگەیەنێت. واڵت دیزنی حەوت جار مایەپوچ بوو، هنری فۆرد شەش جار مایەپوچ بوو، بەلأم هەر بەردەوام بوون تا خەونەکانیان بەدیهێنا.. بەهەمان شێوە منیش دەتوانم خەونەکەم بەدیبهێنم و سەرکەوتوو بم ".

ئەو زۆر پەرۆش بوو، شێوازێکی نوێی خوڵقاند بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ دەرونیدا بەبڕواگەلێکی نوێ، لەبری ئەوەی بڵێت:" من مایە پوچم ". بیری کەوتەوە کە (ساندرز و فۆرد و هوندا) ئەوانیش مایە پوچ بوون. زۆرێك لە مرۆڤە

مەزنەکانیش پێش ئەوەی سەربکەون هەر مایە پوچ بوون.. ئەو بڕوایەی کە بڕوانامەکانی دانپێدانراو نین بووە ئەوە کە:" من لێرە لەکەنەدا، زیاتر و زیاتر دەخوێنم ". خوێندنی تەواو کردو و (دبلۆم)ی لەبەڕێوەبردنی میوانخانەکاندا بەدەستهێنا.. ئەو بڕوایەی کە " من لێرە بیانی و نامۆم " بووە:" نەڕەچەڵەك ەڕەنگ و نەڕەگەزم نابنە ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکانمدا، مادام بڕوام ەخۆم و تواناکانم هەیە". تێڕوانینی بەرامبەر بەشتەکان لە گرژی و مۆنیەوە گۆڕا بۆ خەندە، لە ڕەشبینیەوە بۆ گەشبینی... هەستەکانیشی لە سەلبیەوە گۆران بۆ ئیجابی. لەدوای ئەوەی توشی (برینی گەدە) بووبوو تەندروستیی باش بوو و وزەشی گەورە و کارا.

بەلێبڕان و تێکۆشانەوە لە کار و خوێندن بەردەوام بوو، تا لە ساڵی ١٩٨٠ دا کارەکەی لەدەستدا و لەپڕ خۆی بە بێکاری بینیەوە و هیچ هۆکارێکی بژێوی نەبوو، هەر لەوکاتەدا خێزانەکەی لە نەخۆشخانەی منداڵان کەوتبوو لەبەر لەدایکبوونی هەردوو کچە هاوزاکەی. هاوسەرەکەی لەدۆخی توندی پەککەوتەیی و لاوازیدا بوو، ماوەی دوو هەفتە لە نەخۆشخانە مایەوە. لەوکاتەدا ئەو هەر خۆی گرنگی بە سەرپەرشتی و پەروەردەی منداڵەکانی دەدا و چاودێری دەکردن. دراوە کەمەکەشی تەنها بەشی کڕینی خواردنی ئەوانی دەکرد.

کارێکی سادەی دۆزیەوە، وەك یاریدەدەری گارسۆن لە چێشتخانەیەکی بچکۆلەدا کاریدەکرد. دڵکارانە لە کارەکەی بەردەوام بوو تا بژێوی خێزانەکەی دابین بکات. دوای دەرچوونی هاوسەرەکەی لەنەخۆشخانە، پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەبوو بۆ بووژانەوە و پشوو... سوپاس بۆ خوا لەچەند لایەنێکی میریەوە یارمەتی پێگەیشت، بەوەی پسپۆڕێکی چاودێریماڵیان بۆ نارد تا لەکاروباری هاوزاکان و دایکیاندا هاوکاریان بکات.

لەکارکردنی لە چێشتخانەدا بەردەوام بوو، لە کاتژمێر نۆی بەیانی تا سێی

پاش نیوەڕۆ، هەموو ئەوە بۆ دابینکردنی بژێوی ڕۆژانە بوو... لە زانکۆی (کۆنکوردیا) ناوی خۆی تۆمارکرد بەمەبەستی بەدەستهێنانی (دبلۆم) لەبواری بەڕێوەبردندا، شەوانیش لە چێشتخانەیەکی دیکەدا کاریدەکرد. ماوەی ساڵێك بەو حاڵەیەوە مایەوە. لەو ماوەیەدا لە کارێکەوە بۆ کارێکی بەرزتر دەچوو، دوای چەند ساڵێك لە گواستنەوە لەجێگایەکەوە بۆ جێگایەکی تر، لە ساڵی ١٩٨٦ دا بووە بەڕێوەبەری گشتی میوانخانەیەك. تیمێکی کاری پێکهێنا و ڕاهێنانی پێدەکردن تا میوانخانەکە گەیشتە پلەیەکی بەرزی سەرکەوتن.

هەمیشە پەرۆشی باشترکردنی خۆی بوو، بۆیە لێپرسراوێتی کارێکی باشتری وەرگرت لە میوانخانەیەکی گەورەتردا. بە نامەنێری پەیوەندیکرد بە ژمارەیەك خولی خوێندنەوە و خەلاتی نێودەوڵەتی لە ئەمریکا وەرگرت وەك باشترین خوێندکار لە خوێندنی ناوماڵدا.

لەدەمەدەمی ئەوەدا کە هەستیدەکرد ئیدی وەختە خەونەکانی بێنەدی، لەپڕ شتێك ڕوویدا هەرگیز بەبیریدا نەهاتبوو. خاوەنانی میوانخانەکە بڕیاری داخستنی میوانخانەکەیان دا. ئەمیش کارەکەی لەدەستدا، تەنانەت دەستبەجێ ئەو ئۆتۆمبێلەشیان لێسەندەوە کە بۆ کاروبارەکانی بەکاریدەهێنا. ئەو ڕۆژە بە تاکسی بۆ ماڵەوە گەڕایەوە. دۆخێکی ناهەموار و ناخۆشی هەبوو، کار و دەرامەتی لەدەستدا. ئەو کەسانەش خۆیان لێدوورخستەوە کە گومانی دەکرد هاوڕێی بن. بەکورتی هەموو شتێکی لەدەستدا. ئەو کاتە سەرجەم ئەو فاکتەرانە دەوریاندابوو کە هەستی بەخترەشی تێدا بخولقێن، هەستی بە بێزاری دەکرد، تەنانەت لە خۆیشی.

لەنێو ئەم گێژاوی خەوزڕان و ئازار و بەهەدەرچوونی ئەو هەوڵانەی بۆ بەرەو باشتربردنی بارودۆخی دابوونی، جارێکی دیکە وتەکەی باوکی وەیادهاتەوە کە هەمیشە دووپاتیدەکردەوە و دەیگوت: "کوڕەکەم! ئەگەر خوا دەرگایەك

دابخات هەمیشە دەرگایەکی دیکە دەکاتەوە". لەوکاتەدا لەخۆی پرسی: "پێویستە لە حاڵێکی لەمجۆرەدا چی بکرێت؟ چۆن دەتوانرێت ئەم بارە لە سەلبیەوە بگۆردرێت بۆ ئیجابی؟".

لەسەرچاوە تایبەتیەکانی خۆی گەڕا، گەڕایەوە بۆ ئەو بیرانەی کە هەرکاتێك بەخەیاڵیدا بهاتنایە تۆماریدەکردن. بینی کۆمەڵە بیرێکی نایاب و تەواون بۆ ئەوەی ببنە بابەتی کتێبێك یارمەتی زۆر لە خەڵك بدات. دەستبەجێ دەستیکرد بە دانانی یەکەمین کتێبی خۆی، زۆر لە خانەکانی بڵاوکردنەوە بڵاوکردنەوەی ئەم کتێبەیان ڕەدکردەوە، بڕیاریدا بە پاشەکەوتە سادەکەی خۆی چاپ و بڵاوی بکاتەوە. نزیکەی (پێنج هەزار) دانە لەم کتێبە لەماوەی سێ مانگدا فرۆشران.

دەستیکرد بە وانەوتنەوە و دانانی کتێبی زیاتر. ئێستا لەهەرکات زیاتر سەرکەوتووە لەژیانیدا. چەند کتێبێکی داناوە و فراوانترین بڵاوبوونەوەیان لە جیهاندا هەیە. کۆمەڵێك هاوڕێی هەیە دەکرێت بەهاوڕێی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن. بازنەی زانیاریی لەسەر ئاستی جیهانی فراوانبووە. شێوازەکانیشی لە گەورەترین کۆمپانیاکانی جیهاندا بەکاردەهێنرێن.

ڕەنگە بپرسیت من چۆن ئەو هەموو زانیارییە وردەم لەبارەی ئەم کەسەوە هەیە؟ وەڵامەکەی سوك و ئاسانە، چونکە من خۆم ئەو کەسەم. من ئێستا لە خەونەکانمدا دەژیم. خێزانەکەم و هەردوو منداڵەکەم هاوبەشیم دەکەن. وانەی ئەو بنەمایانە دەڵێمەوە کە بۆ هەر مرۆڤێك پێویستن کە دەخوازێت بەرەو باشتربوون بڕوات و خەونەکانی بەدیبهێنێت. ئەوەیش بە پێشکەشکردنی پوختەی ئەزموون و لێکۆڵینەوە زۆر و بڵاوەکانم و گوشراوی گەشتم لە تەختانیەوە بۆ لوتکەی سەرکەوتن و دەروازەی بەجێهێنان و دەستکەوتەکان.

هەنوکە با لێتبپرسم... هیچکاتێك گوێت لێبووە کەسێك بڵێت: "کەسە سەرکەوتووەکان شانس و بەختیان هەیە"؟ ئەم قسەیە تارادەیەك ڕاستە، چونکە مرۆڤە سەرکەوتووەکان بەڕاستی بەختێکی باش و گەورەیان هەیە، بەڵام ئەوان خۆیان ئەو بەختەیان بۆ خۆیان دروستکردووە. دڵکارانە و بەتێکۆشانەوە کاردەکەن، ئاستی ئەدائیان بەرزە، لەبوارەکەیاندا باش و باشتر دەبن و بە ئارامگری و کۆڵنەدان و ڕێکسازی جیادەکرێنەوە. سەرەڕای ئەوەی کە زیاتر لە کەسێکی سادە خۆیان دەخەنە نێو مەترسی و سەرکێشیەوە، لە هەڵەکانیانەوە فێردەبن. کۆی هەموو ئەمانە ڕاڤەی ئەو وتەیە دەکەن کە ئەوان شانس و بەختی گەورە و باشیان هەیە...

گەر بڕیارتدا و دڵنیابوویت تۆ شیاویت بۆ سەرکەوتن، لەم کتێبەدا هاوڕێم بە بۆ زانین و ناسینی (دە کلیلەکەی سەرکەوتن) کە من خۆم لەگەڵیاندا ژیاوم و لەگەشتێکی درێژ لە تێکۆشان و کۆڵنەدان و فێربوون و بەرەو باشتر چوونی بەردەوامدا فێریان بووم.

پێشەکی

کاتژمێر گەیشتە حەوتی بەیانی و کەریم تا ئەو کاتە هێشتا نوستبوو، دایکی بانگیکرد:"کەریم ! هەستە، دەبێت بچیت بۆ قوتابخانە ". کەریم چاوەکانی هەڵبڕی و گوتی:" نامەوێت بچم، چونکە لانیکەم بیست قوتابی و دە مامۆستاش خۆشیان ناوێم و ڕقیان لێمە "، جارێکی دیکە نوستەوە. دایکی بۆ ئامادەکردنی نانی بەیانی چووە چێشتخانەکە. دوای نیوسەعات تەماشای کرد وا کەریم هێشتا لەجێگەکەیدا ماوەتەوە و هەڵنەستاوە، ڕۆیشتە لای کەریم و پێخەفەکەی لەسەر لابردو گوتی:"هەستە کوڕم ! لەقوتابخانە دوادەکەویت، دەبێت لەکاتی دیاریکراودا بڕۆیت ". کەریم گوتی:" دایکەگیان ! پێمگوتیت نامەوێت بچمەوە بۆ قوتابخانە. ئاخر چی واملێدەکات بچمەوە؟ باشە تۆ دەتوانیت تەنها یەك هۆکارم پێبڵێیت واملێبکات بڕۆم بۆ قوتابخانە؟" دایکی گوتی:" دوو هۆکاریشت پێدەڵێم، یەکەمیان ئەوەیە تۆ تەمەنت ٤٥ ساڵە و دووەمیشیان ئەوەیە تۆ بەڕێوەبەری قوتابخانەکەیت"!!

لەکاتی لێکۆڵینەوەکانمدا بۆ دانانی کتێبی یەکەمم، لەگۆڤاری (ریدرز دایجیست) دا وتارێکم خوێندەوە ئەوەی ڕادەگەیاند کە لەنێوان هەموو دوو کەسێکدا یەکێکیان حەز بەو ئیشە ناکات کە پێیهەڵدەستێت !! بڕوانە ئەم حاڵەتە؟ لەهەموو دوو کەسێك لەجیهاندا یەکێکیان خۆزگە دەخوازێت کارێکی دیکە بکات جگە لەو کارەی ئێستا دەیکات، یاخود لەبوارێکی دیکەدا کاربکات. پتر لە ٢٥ساڵ مێژووی زۆرێك لەو کەسایەتیانەم خوێندەوە کە لەکارەکانیاندا سەرکەوتوو بوون، تا وەڵامی دوو پرسیاری گرنگم چنگ بکەوێت:

١ـ بۆچی هەندێك کەس لە هەندێکی دیکە سەرکەوتووترن؟

٢- بۆچی لەگەڵ ئەوەی هەندێك كەس ئەو زانیاری و بەهرەیەیان هەیە كە پێویستی گەیشتنن بە ترۆپكی سەركەوتن، كەچی لەئاستێكی زۆر نزمتر لەو ئاستەدا دەژین كە بۆیان پێشبینی دەكرێت؟

دەستمكرد بەدیراسەكردنی بەڕێوەبردنی كاروبارەكان، كڕی و فرۆشی، پاشان دیراسەی ئاینەكان و دەرونزانی و كۆمەڵزانی و زانستی فسیۆلۆژیا و میتافیزیكا و خەواندنی موگناتیسی... لە زیاتر لە(٢٠٠) زنجیرەی توێژینەوەیدا ئامادەبووم و زیاد لەدوو هەزار كتێبم لەسەر گەشەپێدانی خود خوێندووەتەوە و ٢٢ دبلۆم و سێ پلەی بەرزم لەبوارەكانی بەڕێوەبردن و كڕی و فرۆشتن و ڕەفتاری مرۆیدا بەدەستهێنا. تامەزرۆ و پەرۆش بووم بۆ زانینی هۆكاری ئەوە كەهەندێك لەخەڵكی چۆن خاوەن سەركەوتنی گەورە و بەختەوەری و خۆشگوزەرانین، پوختەكەی ئەمەیە كە پێیگەیشتووم.


یەکەم
پاڵنەرەکان

کلیلی یەکەم

پاڵنەرەکان
"بزوێنەری ڕەفتاری مرۆڤ"

"بەشی مرۆڤ لەنێوان دەستەکانی خۆیدایە"
فرانسیس بیکۆن

ئایا هاوڕای لەگەڵمدا لەسەر ئەوە کەبەبێ پاڵنەرەکان ئارەزوومان بۆ کردنی هیچ کارێك نییە؟ ئایا کەسێك دەناسیت دڵنیابێت کارێکی پەسەندی هەیە و پایەیەکی بەهاداری لەکۆمەڵگەدا وەرگرتووە کەچی وازی لەکارەکەی هێناوە تەنها لەبەرئەوەی پاڵنەری تەواوی نەبووە بۆ بەردەوامبوون لەسەر کارەکەی؟!

کاتێك پاڵنەر و هاندەری [illegible] هەبوو، پەرۆشی و وزەی زیاترت دەبێت و دەرککردن و هۆش و بیریشت [illegible] دەبێت. بەپێچەوانەشەوە ئەگەر ورەت داڕوخاو و تێکشکاو بێت هیچ وزەیەکی [illegible] نابێت و گرنگیپێدانەکانیشت زیاتر ڕووەو سەلبیات ئاڕاستە دەبن و [illegible] امیش نوشوستی ئەداکردن دەبێت.

ئاخۆ پاڵنەرەکان چین؟ سەرچاوەکانی [illegible] چۆن دەبێت پاڵنەرمان هەبێت؟ لەوانەش گرنگتر چۆن دەتوانین بەبەر[illegible] گەڵ خۆماندا بیهێڵینەوە؟ ئەمە بابەتی لێکۆڵینەوەکەمانە لەم بەشەدا.

وشەی پاڵنەر بەزمانی ئینگلیزی (motivation)ە کە لە وشەی لاتینی (ماتیری matere)ـەوە هاتووە بەمانای (دەجوڵێت). فەرهەنگی (webster) پێناسەی وشەی پاڵنەری کردووە بەوەی ئەو شتەیە کە هانی مرۆڤ دەدات بۆ رەفتار یاخود جوڵەیەك. ئەگەر وشەی (motivation) شیتەڵ بکەین، دەبینین لەهەردوو وشەی (motive + action) پێکهاتووە، ئەمەش واتە: هەڵسوکەوتی بەرهەمهاتوو لەپاڵنەرەوە.

سەرچاوەی پاڵنەرەکان چین؟ پاڵنەرەکان لەکوێوە دێن؟

"دنیس ویتلی " دانەری کتێبی (سایکۆلۆژیای پاڵنەرەکان) دەڵێت: "هێزی ئارەزووەکانمان دەستدەگرن بەسەر پاڵنەرەکان و بەدوایدا هەڵسوکەوتەکانماندا".

با چیرۆکی ئەو لاوەت بۆ بگێڕمەوە کە بۆ فێربوونی نهێنی سەرکەوتن چوو بۆلای دانایەکی چینی. لاوەکە لە داناکەی پرسی: "دەتوانیت پێم بڵێیت نهێنی سەرکەوتن چییە؟" دانا چینیەکە بەهێمنی وەلامیدایەوە: "نهێنی سەرکەوتن پاڵنەرەکانن ". لاوەکە پرسی: "ئەم پاڵنەرانە لەکوێوە دێن؟"، داناکە وەلامیدایەوە: "لەئارەزووە کلپە سەندووەکانتەوە ". بەسەرسوڕمانەوە لاوەکە گوتی: "چۆن ئارەزووی کلپەسەندوومان دەبێت؟".. لێرەدا داناکە داوای یارمەتی کرد، بۆچەند خولەکێك لاوەکەی بەجێهێشت و پاشان بەدەفرێکی پڕ لەئاوەوە گەڕایەوە، لەلاوەکەی پرسی: "تۆ دڵنیایت دەتەوێت سەرچاوەی ئارەزووە کلپەسەندووەکان بزانیت؟" زۆر بەتامەزرۆییەوە لاوەکە وەلامیدایەوە: "بێگومان" داناکە داوایلێکرد لەدەفرەکە نزیکبێتەوە و تەماشای ئاوەکەی ناوی بکات.. لاوەکە لەنزیکەوە تەماشای ئاوەکەی دەکرد. لەپڕ داناکە بە هەردوو دەستی پەستانی خستە سەر سەری لاوەکە و سەری خستە ناو دەفرە ئاوەکەوە! چەند چرکەیەك تێپەڕی و لاوەکە هیچ نەجولا. پاشان بەهێواشی

ویستی سەری لەئاوەکە دەربهێنێت. لەوساتەدا هەستیکرد وەختە دەخنکێت، دەستی بە بەرگریەکی گەورە کرد. تا لەکۆتایدا خۆی ڕزگار کردو سەری لەئاوەکە دەرهێنا.

لاوەکە تەماشای داناکەی کرد و بەتوڕەییەوە لێیپرسی: "ئەم کارە چی بوو کردت؟" داناکەش، کە تا ئەوکاتە هێمن بوو و خەندەی لەسەر لێو بوو، بەپرسیار وەڵامی دایەوە: "لەم تاقیکردنەوەیەوە چی فێربوویت؟"لاوەکە گوتی: "هیچ فێرنەبووم ". داناکە تەماشایەکی کردو پێیگوت: "نا کوڕم ! زۆرشت فێربوویت، لەماوەی چرکەکانی سەرەتادا کە سەرت لەئاوەکەدا بوو ویستت خۆت ڕزگار بکەیت بەلام پاڵنەرەکانت بەپێی پێویست نەبوون، لەدوای ئەمە بەبەردەوامی ئارەزووی کڵپەسەندوت بۆخۆڕزگارکردن لەلادروستبوو، هەربۆیە لەوکاتەدا سەرکەوتیت چونکە لەو ساتەدا ئیدی هیچ هێزێک نەبوو بتوانێت بتوەستێنێت "…. پاشان دانا چینیەکە کە خەندە هێمنەکەی هەر لەسەر ڕووخساری بوو گوتی: "کاتێك ئارەزووی کڵپەسەندووت بۆ سەرکەوتن هەبوو ئیتر هیچ هێزو کەسێك ناتوانێت بتوەستێنێت ".

ئەو باسەی پێشوو لەوەدا کورتدەکەینەوە حەزو ئارەزوو یەکەمین یاسای سەرکەوتنە، خواست و ئارەزوو چاندنی تۆوە لەزەوی سەرکەوتندا. نهێنی سەرکەوتنیش بوونی ئارەزووی کڵپەسەندووە.

سێ جۆر پاڵنەر هەیە:

جۆری یەکەم: پاڵنەری مانەوە

زانای دەروونناس (ئیبراهام ماسلو) گوتویەتی: "گرنگترین پاڵنەرەکان بۆ مرۆڤ پاڵنەری مانەوەیە". پاڵنەری مانەوە ئەوەیە مرۆڤ ناچاری تێرکردنی پێداویستیە بنەڕەتیەکانی دەکات، وەك خۆراك و ئاو و هەوا. بەجۆرێك ئەگەر

کەموکورتییەك لە هەریەکە لەپێداویستیە بنەڕەتیەکاندا هەبوو، ئەوا پاڵنەرێکی بنەڕەتی لە لاشەی مرۆڤدا هەڵدەستێت بەئاگادارکردنەوەی ناوەندە دەماریەکان لەمۆخدا لەبارەی ئەم کەموکورتیەوە، لەگەڵ خێرایی جوڵەی خانە دەماریەکاندا لاشەی مرۆڤ چالاك دەبێت تا پاڵنەرێکی تێدا بخولقێنێت بۆ هەستان بە کاری پێویست بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە. لەدوای ئەم کردارە لاشەی کەسەکە بۆ دۆخە سروشتیەکەی خۆی دەگەڕێتەوە.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم حاڵەتە نموونەیەك هەیە... لەدارستانەکاندا سیفەتێکی هاوبەش لەنێوان شێر و ئاسکدا هەیە. لەگەڵ سەرەتای ڕۆژ و هەر لەبەیانیدا هەریەکەیان بەخێرایی دەجوڵێن. شێر دەزانێت پێویستە لەسەری خێراتر لە هێواشترین ئاسك ڕابکات دەنا لەبرسا دەمرێت. ئاسکەکەش دەزانێت پێویستە بەخێراییەکی زیاتر لەخێرایی خێراترین شێر ڕابکات دەنا دەبێتە نێچیر..تەنانەت ئەگەر ئارەزووی جوڵە و ڕۆیشتنیشیان نەبێت هەر دەبێت بجوڵێن و بەخێرایی ڕابکەن، ئەمەش بۆ پارێزگاری مانەوەیان لەژیاندا.

هەنوکە با لێتبپرسم: لەکاتی پەڕینەوەت لەیەکێك لەڕێگا خێراکاندا لەپڕ ئوتومبێلێکی گواستنەوەت بینی کە زۆر بەخێرای ڕووەو تۆ دێت، هەڵسوکەوت و هەڵوێستت لەوساتەدا چۆن دەبێت؟ بێگومان بەخێرایی ڕادەکەیت، وانییە؟!

ئەگەر لەدوای ڕۆژێك کاری قورس و گران گەڕایتەوە بۆماڵەوە و توانای هیچ شتێکت نەبوو و بڕیاری وەرگرتنی پشوویەکت دا لەبەرامبەر شاشەی تەلەفزیۆن، بەڵام کتوپڕ گوێت لە هاوارێك دەبێت دەڵێت: "ئاگر، ئاگر"، ئایا لەوکاتەدا هەڵوێستت چۆن دەبێت؟ بێگومان بۆ بەدەمەوەچوونی ئەو هاوارە لەناکاوە بەخێرایی شوێنەکەت جێدەهێڵیت... ئاخۆ لەوکاتەدا ئەم وزەو توانایەت کە بەتەواوی نەمابوو، لەکوێوە هێنا؟ وەڵام ئەوەیە کە سەرلەنوێ بێدارو بەهێز بووەوە.

جارێك لەویلایەتی (لویزیانا) ی ئەمریکا بووم، وانەیەکم دەربارەی (پاڵنەرە دەروونیەکان) پێشکەش دەکرد. پەرۆشی و جۆش و خرۆش هۆڵەکەی پڕ کردبوو و هەمووان بەتەواوی هاتبوونە قوڵایی بابەتەکەوە و چێژیان لێوەردەگرت، لەپڕ دەنگی زەنگی ئاگادارکردنەوەی ئاگرکەوتنەوە هات. لەمکاتەدا ئامادەبووان بۆ ڕزگارکردنی ژیانیان بەپەلە ڕایان کردە دەرەوەی هۆڵەکە... پاش چەند خولەکێکی کەم لە بیستۆکەکانی دەنگەوە دەنگی یەکێك لە بەرپرسەکانمان بیست پۆزشی دەهێنایەوە لەسەر ئەوەی بەهەڵە زەنگی ئاگادارکردنەوە لێدراوە. پاش ئەوە جارێکی دیکە ئامادەبووان گەڕانەوە جێگەکانیان و زەردەخەنەش لەسەر لێوی هەمووان بوو.

لەساڵی ١٩٧٥ دا کە لەگەڵ (ئامال)ی هاوسەرمدا بەرەو کەنەدا دەچووین، تەنها بڕی دوو هەزار دۆلارمان پێبوو، کاتێك فڕۆکەکە لەئەورووپا نیشتەوە پێنج کاتژمێر چاوەڕوانیمان لەبەردەستدا بوو. بۆیە بەدوکانەکاندا دەگەڕاین، دوو سەعاتم بۆ خۆم و هاوسەرەکەم کڕی نرخی هەردووکیان ١٨٠٠ دۆلار بوو. هاوسەرەکەم پێیگوتم: "بۆچی ئەم زیادە خەرجیە دەکەیت، ئاخر چۆن بەتەنها ٢٠٠ دۆلار دەژین؟"پێمگوت: "بێگومان ئەستەمە، بۆیە دەبێت زۆر بەخێرایی ئیش بدۆزینەوە". لەبەرئەوەی بە پاڵنەری مانەوەوە پەرۆشی سەرکەوتن بووین، لەماوەی کەمتر لە چوار ڕۆژدا ئیشمان دۆزیەوە.

لەوانەیەکمدا لەسەر (وزە) یەکێك لە ئامادەبووان پرسیاری لێکردم: "ئەگەر نەخۆشێك بەهۆی خراپی باری تەندروستیی لە نەخۆشخانە دەرچوو، ئایا لەوباوەڕەدایت پاڵنەری مانەوە هیچ کاریگەریەکی لەسەر هەبێت؟"وەڵامم بۆی ئەوەبوو: "بێگومان، بەدڵنیاییەوە... بۆنمونە ئەگەر لەکاتی دەرچوونی لەنەخۆشخانە سەگێکی هار ڕاویبنێت، ئەم نەخۆشە خێراتر لە هەر پاڵەوانێکی گۆڕەپان و مەیدان ڕادەکات"!!

بەم پێیە، ڕێگا و شێوە و دۆخـی ژیانـت هەرچـۆنێك بێـت، ئەگـەر مانـەوەت لەژێر هەڕەشەدا بوو بێدار دەبێت و پەرۆشیت بۆ خۆڕزگارکردن لەو هەڕەشـەیە زۆر بەهێزتر دەبێت.

ئێستا بیر لەوە بکەرەوە ئەگەر ئەمجۆرە پەرۆشیە بـەردەوام هاوەڵـت بـوو، تواناکت چۆن دەبێت؟ چەند ئەنجامی باشتر بەوە بەدەستدەهێنیت؟

جۆری دووەم: پاڵنەرە دەرەکیەکان

ئەمجۆرەی پاڵنەرەکان سەرچاوەکەیان جیهانی دەرەکیە. لەنمونەی پاڵنەرە دەرەکیەکان ڕەنگە وانەبێژێکی زۆرباش و پەسەند بێت، یا هاوڕێیەك، یەکێك لە ئەندامانی خێزان، گۆڤارێك، کتێبێـك یـاخود سـەرۆکارەکانمان بێـت... گرفتـی پاڵنەرەدەرەکیەکان ئەوەیە زوو کاریگەریان نامێنێت و لەناودەچن.

با لێتبپرسم: "ئایا بە مەبەستی چالاککردنی پاڵنەرە دەروونیەکانت لە هـیچ وانەیەکـدا ئامادەبوویـت؟" ئەگـەر وەڵامەکـە بـە "بـەڵێ"یـە، ئایـا لـەدوای تێپەڕبوونی هەفتەیەك بەسەر وانەکەدا ڕادەی پەرۆشیت چـۆن بـووە؟ لـەدوای مانگێـك چـەندبووە؟ ئـەی لـەدوای سـاڵێك؟ بێگومـان پلـەی پەرۆشـی و جۆشخواردنت لەدابەزیندا بووە، وانییە؟

پرسـیارێکی دیکـە: ئەگـەر بەیانیـەك سـەرۆکارەکەت بـە زەردەخەنـە و ڕووخۆشیەوە ڕووبەڕووت بووەوە، ئایا ئەو یەکتربینینە کاریگەری لەسەر ئیشی ئەو ڕۆژەت دەبێت؟ ئەی ئەگەر بەپێچەوانەوە بـە وشـکی و بـەبێ سـڵاوکردن و زەردەخەنە ڕووبەڕووت بووەوە، ئایا ئەمەش هەر کاریگەری لەسەر ئـەو ڕۆژەت دەبێـت؟ بەدڵنیاییـەوە ئـەم ڕەفتارانـەی بەرپرسـەکەت لـە هـەردوو بارەکـەدا کاریگەر دەبن. تەنانەت دەگونجێت بـۆ ماوەیـەکی درێـژیش لەسـەر بـارودۆخی دەروونیت شوێن دابنێن.

بەداخەوە مرۆڤ زۆر پشت بە پاڵنەرە دەرکیەکان دەبەستێت، تەنانەت هەست بە رێزلێگرتن و نرخ دانانی سەرۆکارەکان و هاورێ و تاکەکانی خێزانەکەشی دەکات. ئێمە بەردەوام پێویستمان بە رازیبوونی ئەوانی دیکە هەیە و پێمانخۆشە هەمیشە و بەردەوام رێزلێگیراو بین... دەمانەوێت خەڵك بە چاوی رێزەوە تەماشامان بکەن تا هەست بە بەها و نرخی خۆمان بکەین... پێدەچێت ئەوە هۆکارێکیش بێت بۆ ئەوە کە هەندێکجار چەند کارێك دەکەین بریاری کردنیان لەناخمانەوە سەرچاوەیان نەگرتووە.

نووسەری ئەمریکی "بنیامین فرانکلین" گوتویەتی: "تێروانینی کەسانی دیکەیە بۆمان کە تێکماندەشکێنن و دەمانروخێنن... ئەگەر هەموو ئەو کەسانەی لەدەورمدان جگە لەخۆم هەرهەموویان نابینا بن، ئەوکاتە هیچ پێویستیەکم بە پۆشاکی کەشخە و رێکوپێك و خانووی جوان و ناوماڵی نایاب و بەهادار نابێت". زانای دەروونناسی ئەمریکی "ویلیام جیمس " گوتویەتی: "ئەگەر چاوەرێی رێزو بەهاپێدانی خەڵکیت کرد ئەوا رووبەرووی فێڵی گەورە دەبیتەوە ".

لەرێی ئەو وانانەی لەزۆرێك دەزگاو کۆمپانیاکاندا لەسەراسەری جیهاندا گوتومنەتەوە و لەو لێکۆڵینەوانەشەوە کە ئەنجامم داون بۆمدەرکەوتووە. گەورەترین کۆمپانیاکانی دابینکردن ساڵانە لەنێوان نمایندەکانی فرۆشیاراندا پێشبرکێ سازدەکەن. ئەو نوێنەرەی بەرزترین ئاست و رێژەی فرۆشتن بەدەستبهێنێت کۆی تێچوونی خەرجی دوو کەس لەگەشتێکدا بۆ یەکێك لەدوورگە جوان و سەرنجراکێشەکانی جیهان دەباتەوە... ئەو نوێنەرەی کۆی فرۆشیەکەی لەماوەی پێشبرکێیەکەدا دەگاتە سێ هەزار دۆلار. ئەمەش واتە رەنج و کارێکی گەورە دەکات بۆ بەدەستهێنانی پێشبرکێیەکە. هەربۆیە بری فرۆشتنەکانی بەرێژەی ٥٠٪ زیاددەکات، کەچی لەدوای هەفتەیەك لەکۆتاییهاتنی

پێشبڕکێیەکە بڕی فرۆشی بۆ هەزاروپێنج سەد دۆلاری هەفتانە دادەبەزێت !!
ئایا هۆکاری ئەم حاڵەتە چییە؟ لەگەڵ ئەوەی نوێنەرەکە هەمان نوێنەرەو بۆ هەمان کۆمپانیاش کاردەکات و هەمان کاڵا دەفرۆشێت و لەهەمان بازاڕیشدایە... لێرەدا تەنها پاڵنەرەکان گۆڕاون. ئەمەیە گرفتی پاڵنەرە دەرەکیەکان کە کاریگەریەکانیان زوو لەبەین دەچێت.

نمونەیەکی دیکە: دوای دامەزراندنم بە بەڕێوەبەری گشتی لەیەکێك لەمیوانخانە گەورەکاندا، چاوەڕێم دەکرد پیرۆزبایی زۆرم پێبگات... چاوەڕوانیەکەم درێژەی کێشا و مەسەلەکەش بەو جۆرە نەبوو کەپێشبینیم دەکرد. جارێك سەرۆکەکەم سەردانی کردم بۆ نوسینگەکەم، لەوێ چەپکێك گوڵی جوانی بینی، لێیپرسیم: "ئەم گوڵە جوانە چییە؟ کێ بۆی هێناویت؟" پاشان ئەو کارتەی خوێندەوە کە لەسەر چەپکە گوڵەکە بوو و لێینووسرابوو: "خۆشەویستم ئیبراهیم! لەدڵەوە جوانترین پیرۆزبایت پێشکەش. من زۆر شانازی بەسەرکەوتنتەوە دەکەم". واژۆکەش (إبراهيم الفقي) بوو !!

سەرۆکەکەم، لەکاتێکدا کە هێمای سەرسوڕمان لە ڕوخساریدا بوو، پرسی: "ئەمە چییە؟ خۆت ئەم گوڵەت پێشکەشی خۆت کردووە؟" گوتم: "بەڵێ، چاوەڕێم دەکرد چەپکە گوڵی زۆرم پێبگات، بەڵام کەچاوەڕوانیەکەم درێژەی کێشا و هیچ دیارنەبوو، بڕیارمدا من خۆم ئەم کارەبکەم". لەبەرئەوەی هیچ کەسێکم دەست نەکەوت لەخۆم زیاتر ڕێزم بگرێت"... سەیربوو کەلەدوو ڕۆژی دواتردا سێ چەپکە گوڵم پێگەیشت.. بەڵام ئەمجارەیان لەخۆمەوە نەبوو، لە هەندێك کارمەندانی میوانخانەکەوە بوو. "مارك توین" گوتویەتی: "دەکرێت چاوەڕوانی پڕ لەئومێدی ڕوودانی شتێك وەهات لێبکات هەست بە ڕازیبوون بکەیت (لەخۆت و کارەکەت)، بەڵام دەتوانیت گرنتی دەستکەوتنی بەختەوەری بکەیت ئەگەر خۆت بەخۆتت بەخشی".

دوای تەواوبوونی یەکێك لەوانەکانم لە مۆنتریال، خانمێك لە ئامادەبووان ئامۆژگارییەکی لەژیانی تایبەتی خۆیەوە پێشکەش کرد. ئەو هەرکات یەکێك لەئامانجەکانی بەدەستهێنابێت خۆی بۆ خواردنی نانی ئێوارە داوەتکردووە یا کراسێکی نوێی بۆخۆی کڕیوە، یاخود چەپکێك گوڵی پێشکەش بەخۆی کردووە. بەمشێوەیە پەرۆشی خۆی زیادکردووە و هانی خۆیی داوە. تۆیش دەتوانیت هەمان کار بکەیت، بەدڵنیاییەوە لەدوایدا جیاوازی گەورە لەئاستی کارو پەرۆشیتدا دەبینیتەوە و هەستی پێدەکەیت.

"کۆنفۆشیۆس" کەیەکێکە لەداناکانی چین گوتویەتی: "ئەوەی کەسێکی پایە بەرزو گەورە بەدوایدا دەگەڕێ و دەیخوازێ لەخۆیدا دەیدۆزێتەوە، بەڵام ئەوەی کەسێکی سادە دەیخوازێ لەکەسانی دیکەدا دەیبینێتەوە ".

جۆری سێیەم: پاڵنەرە ناوەکیەکان

ئەمجۆرەی پاڵنەرەکان بەهێزترینیانەو لەهەموشیان پتر دەمێنێتەوە. تۆ بەپاڵنەری ناوەکی لەڕێی هێزە ناوەکیە خودیەکانتەوە ئاراستە دەبیت و ئەمەش دەستگیرۆیت دەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامگەلی مەزن.

کاتێك یاری تۆپی سەرمێزم دەکرد ڕاهێنەرەکەم زۆر بۆم گرنگ بوو، بەڕادەیەك وەختەبوو بەشداریکردنم لەیەکێك لەپاڵەوانێتیەکاندا ڕەدبکەمەوە تەنها لەبەرئەوەی تائەو کاتەی بۆ پاڵەوانێتیەکە بەڕێدەکەوتین ڕاهێنەرەکەم ئامادەنەبوو... گشت ئەندامانی تیپەکە لەوێستگەی شەمەنەفەر ئامادەبوون بەمەبەستی گەشتکردنمان بۆ بەشداریکردن لەپاڵەوانێتی میسردا. منیش بەبێئارامیەوە لەچاوەڕوانی گەیشتنی ڕاهێنەرەکەمدا بووم. کات تێپەڕی و ڕاهێنەرەکەم هەر نەگەیشت. هێندەی نەمابوو بگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە، تا یەکێك لە هاوڕێکانم لێم نزیکبووەوە و پێیگوتم: "ئەگەر ڕۆژێك لەڕۆژان ڕاهێنەرەکەت

مرد تۆ چی دەکەیت؟ واز لەیاری دەهێنیت؟"... لەڕاستیدا پێشتر هەرگیز ئەمە بەبیرمدا نەهاتبوو. پاشان هاوڕێکەم گوتی: "تۆ پاڵەوانێکی زۆر باشیت و دەتوانیت تەنها پشت بەخۆت ببەستیت نەك‌کەسی تر، هێندەی پێویستە مەشق و ڕاهێنانت کردووە، توانای جەستەیشت لەئاستێکی بەرزدایە، خۆت دەتوانیت لەپاڵەوانێتیەکەدا بیبەیتەوەو سەرکەوتووبیت، هاندان لەکەسانی دەوروبەرتەوە وەربگرە، لەخێزانەکەت و ڕاهێنەرەکەتەوە، تەنانەت ئەگەر ئامادەش نەبن ".

وتەکەی ئەو هاوڕێیەم بەجێی مادەیەکی چالاککاری بوژێنەرەوە بوو بۆم، بڕیاری بەشداریکردنمدا. لەماوەی پاڵەوانێتیەکەدا لیاقەم زۆر باش بوو، هانی خۆمم دەدا. گەرموگوڕی و پەرۆشیم لە ئاستێکی بەرزدابوو بۆئەوەی پاڵەوانێتیەکە بۆخۆم و ئەوانەش بەدەستبهێنم کە خۆزگەی سەرکەوتنم بۆ دەخوازن، هەروەها بۆ ڕاهێنەرەکەشم. پشتم بەخۆم بەست و لەپاڵەوانێتی میسردا سەرکەوتنم بەدەستهێنا. بێئەوەی ڕاهێنەرەکەشم لەگەڵدا بێت توانیم خۆم سەربخەم. (سەرجەم تواناو ئامادەباشیەکان لەناخمدا شاراوەن، چاوەڕێن من دەریانبکەم)... ئەمە نموونەیەك بوو لەسەر پاڵنەرە ناوەکیەکان.

نموونەیەکی دیکە... ئەو خاتوونەی هاوسەردار بوو و پێنج منداڵی هەبوو و پەیوەندیی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا زۆر باش و ئاسایی بوو، بە جوانترین شێوە سەرپەرشتی و چاودێری دەکرد، هەروەها سەرپەرستی منداڵەکان وکاروباری ماڵەکەی دەکرد، بەڵام لەپڕ وازی لەم هێنا و پەیوەندی لەگەڵ ئافرەتێکی تردا بەست. ئەم خانمە بێئەوەی بۆ وازلێهێنانی هاوسەرەکەی بگری و خەفەت بخوات هەستا بە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی گەورە... بەدوای ئیشدا گەڕا تا دەرفەتێکی بۆ ڕێکەوت وەك خاوێنکەرەوەی میواخانەیەکی بچوك کاربکات، لە کەمتر لە پێنج ساڵدا و بەتوانا و ڕەنج و بەهۆی پاڵنەرە ناوەکیەکانیەوە بووە

خاوەنی میوانخانەکە.

"هـیلین کیلـر" ئـەو خانمـە کـەرو کوێرەیـەی بـووە بـەهێزترین مامۆسـتا و نووسەر. هەرچەند خەڵکانێکی کەم باس لە "ئان سولومون" دەکەن کە لەپشت سەرکەوتویی هیلینەوە بووە. "ئان" هاورێ و مامۆستا و سەرچاوەی سروشـی هیلین بووە. ساڵانێکی زۆر لەگەڵیدا ژیاوەو متمانەی تەواوی بەتواناکانی هـیلین هـەبووە. ئەمەشـی بـەبێ سـەپاندن و زۆرلێکـردن ئەنجامـداوە، تـەنیا بـڕوا تایبەتیەکەی کە لەناخیـەوە سەرچاوەی گرتبوو پاڵپێوەدەنا، واتـە پاڵنـەرە ناوەکیەکانی بۆ ئەم کارە مەزنە ئاراستەی کردووە.

ئێـستا بائـەم پرسـیارەت لێبکـەم: "ئەگـەر ویـستت لەیـەکێك لەیانـە وەرزشـیەکاندا مەشـق و ڕاهێنـان بکـەیت و لەگـەڵ هاورێیەکتـدا لەسـەرئەوە ڕێکـەوتن پێکـەوە بـۆ یانەکـە بـچن.. بـەڵام سـەرەڕای ڕێکەوتنیـشتان کەچـی لەساتی کۆتایدا هاورێکەت پەیمانەکەی شکاند، ئایا تۆخۆت بەتەنها دەچیت بۆ ڕاهێنانەکـە؟ یـان تـۆش ڕاهێنانەکـە وازلێـدەهێنیت؟ پاڵنەرەناوەکیـەکانت پێتدەڵێن ئەگەر مەشق بکەیت بەدڵنیاییەوە لاشەت بەهێزدەبێت و تەندروستیت باش دەبێت و ئاستی توانایشت بەرزدەبێتەوە، بەمـەش پاڵنـەرە ناوەکیـەکانت بەرەو مەشقەکە پەلکێشت دەکەن، جا بەتەنیا بێت یان بەهاورێیـەتی کەسـانی دیکە بێت. پاڵنەرە ناوەکیەکانن هۆکاری کاریگـەر بۆئـەوەی کەسـێکی ئاسـایی کۆمەڵـە کارێـك ئـەنجام بـدات ئاسـتیان بـەرزتربێت لەئاسـتی ئاسـایی خـۆی و بـشگاتە ئەنجامگـەلی مـەزن. پاڵنەرەناوەکیـەکانن هێـزی شـاراوەی پـشت سەرکەوتنەکانی مرۆڤ، ئەمەیە جیاوازی لەژیانی کەسەکاندا دەردەخات.

پاڵنەرەناوەکیـەکان ئـەو هێـزەن کـە هانـت دەدەن لـەجیاتی ئـەوەی چاوەڕوانی کەسێکی دیکەبیت پێشکەشت بکات خۆت گوڵ بچێنیت.

پاڵنەری ناوەکی ئەو نورەیە کە لەدەروونماندا دەدرەوشێتەوە، ئەو ئاحیبوو و سەرکەشە نوستوەیە کە لەناخماندایە و چاوەڕێیە ئێمە خۆمان بێداری بکەینەوە.

هەروەك "رالف والدو ئەمرسۆن" گوتویەتی: "ئەوەی لەپێشمانەوەیە و ئەوەش لەدوامانەوەیە ئەگەر بەراوردبکرێن بەوەی لەناخماندا هەیە، زۆرکەم و لاوازن ". ئەمە زانیاریەکی نویێ نییە، سوقراتی فەیلەسوف یەکەمین کەسە باسی یاسای (السببیە- هۆکارەکان)ی کردووە پێش دوو هەزارساڵ... لەم ڕۆژگارەدا زانایانی دەروونناس بەیاسای (هۆونەنجام) ناوزەدی دەکەن. بەو مانایەی بۆ هەموو هۆکارێك ئەنجامێك هەیە. ئەگەر توانیت هۆکارەکان دووپاتبکەیتەوە، لەهەموو جارێکدا دەگەیتە هەمان ئەنجام.

هەنوکە لەپێنج هەنگاودا شێوازێکت پێشکەش دەکەم بۆ چالاککردنی پاڵنەرەکانت:

۱- *هەناسەدان:*

هەناسەیەك هەڵبمژە بەدرێژایی ژماردنی یەك تاچوار، پاشان هەر بەهەمان ژماردن تاچوار، هەناسەکە بدەرەوە... لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بەردەوام بەمجۆرە هەناسەبدە.

۲- *دۆخی لاشە* :

دابنیشە یان بەپێوە بوەستە و شانەکانت ڕێك بکەو سەریشت بڵند.

۳- دووپاتکردنەوە:

پێنج جار ئەو پەیامە کەسیە لەناختدا دووپاتبکەرەوە کە دەڵێت: "من بەهێزم ". دەنگی هەورە گرمەیەك کە لەهەموو جەستەتەوە دەربچێت بە پەیامەکە بدە... بەدەنگێکی بەرز پێنج جار پەیامەکە دووپاتبکەرەوە: "من بەهێزم ".

٤ـ پەیوەستکردنی هەستەکان:

متمانـەی تـەواوت بـە دووپاتکردنـەوە و دڵنیایکارەکـان هـەبێت و ئەسـتت پەیوەست بکە بەسەرجەم هەستەکانتەوە، بەو مانایە کە نابێت بەشێوەیەکی لاواز بڵێیـت: "مـن بـەهێزم"... هـەروەها مـەڵێ: "ڕەنگـە بـەهێزبم"، یـان "ئەگەری ئەوە هەیە بەهێزبم" بەڵکو بە هێزێکی پەیوەست بە هەستەکانتەوە و بە دەستەواژەیەکی یەکلاییانە بڵێ: "من بەهێزم".

٥– پەیوەند:

ئایا گۆرانیەك هەیە کەسێکی دیاریکراوت وەیادبهێنێتەوە؟ ئەگەر وەهایە ئەو گۆرانیە بریتیە لە پەیوەند و نمونەیەکی ئاشکرایشە لەسەری... ئایا ڕوویداوە فڕۆکەیەکت بینیبێت و دواهەمین مۆڵەتت بیرکەوتبێتـەوە یـان هـەر ئـەزمونێکی دیکەی پەیوەست بە سواربوونی فڕۆکەت وەیاد هاتبێتـەوە؟ ئەمـەش دەکرێـت پەیوەند بێت... ئایا ڕوویداوە جۆرێکی دیـاریکراوی بـۆن کەسـێکی هێنابێتـەوە یاد؟ ئەگەر وەهایە ئەمـەش بەهـەمان شێوە بـە پەیوەنـد دادەنرێت. ژیانمـان پڕیەتی لە نمونەی پەیوەند.

ئایا پەیوەند چییە؟

ئەگەر هەستت بە سۆزێکی بەهێز و کاریگەر کرد و لەهەمانکاتیشدا گوێت لـە دەنگـی گۆرانیـەکی دیـاریکراو بـوو، یـان هـەر فاکتـەرێکی کاریگـەر بەسـەرتدا تێپەڕی، ئەوا ئەم تاقیکردنەوانە بەشێوەیەکی دەماریی پێکەوە دەبەسترێن.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم بابەتە نمونەی تاقیکردنەوەی زانای ڕوسی "بافلۆف" وەردەگرین کە بەهۆیەوە ئاشکرایکرد کرداری پەیوەستکردن دەتوانێت کـارێکی جەسـتەیی لـە زیندەوەرانـدا دروسـتبکات. "بـافلۆف" هـەموو جارێـك لـەکاتی پێدانی خۆراك بە سەگەکەی زەنگێکی لێدەدا، ئەوە سروشـتیە لـەکاتی پێـدانی خۆراکەکەدا لیکی سەگەکە دەهاتە خوارەوە... لەدوای ماوەیـەکی کـورت لـەم

تاقیکردنەوەیـە پەیوەندیـەکی دەمـاری لـەنێوان پێـدانی خـۆراك و لێـدانی زەنگەکەدا لای سەگەکە دروستبوو. لەدوای ئەم کاریگەربوون و پەیوەستبوونە، بافلۆف تەنها زەنگەکەی لێدەدا (بەبێ ئەوەی خۆراك بە سەگەکە بدات) کەچـی سەگەکە تەنیا بەبیستنی زەنگەکە لیکی دەڕژا.

منیش وەك خۆم تاقیکردنەوەیەکی هاوشێوەی ئەم تاقیکردنەوەیـەم لەگـەڵ پـشیلەکەم (بیانکا) دا ئەنجامـدا. لـەوجۆرە بـسکیتەی کـە پـشیلەکە بەلایـەوە خۆش و پەسەند بوو دەمخستە نێو قوتویـەکی بـچوکەوە. پاشـان قوتوەکـەم ڕادەوەشاند و بەوەش پشیلەکە دەهات و بسکیتەکەم دەدایـە، پـاش ماوەیـەك تەنها بەبیستنی دەنگی قوتوەکە پشیلەکە بـەرەو ڕووم دەهـات، ئـیتر بـسکیتم بدایەتێ یان نا.

مرۆڤیش بەهەمان شـێوە ڕەفتـار دەکـات. بـۆن و وێنـە و قـسە و جوڵـەکان دەکرێـت ببنـە پەیوەنـد و بەهۆیانـەوە کۆمەڵێـك هەڵوێـست بـۆ بیروهۆشمـان بگێڕنەوە و جـارێکـی دیکە بۆ چەند سـاتێکیش بێت لەنێو ئەو ئەزمـونـانەدا بژینەوە کەپێشتر پیایاندا تێپەڕیوین.

ئێستا پەرۆشیت بێداردەکەمەوە:

کاتێـك دەسـت دەخەیتـە سـەر ئـەو پەیوەنـدەی کـە دەکرێـت بـۆ نمونـە مشتەکۆڵەی خۆت بێـت یـان هـەر شـتێکی دیکـە بێـت، لـەخۆڕەس دەسـت بـە هەناسەدانێکی خێرا دەکـەیت و خـۆت بـە کەسـێکی بـەهێز دەبینیـت و لەشـت بەهێزانـە دەجولێـت و گوێـت لـەخۆت دەبێـت دەڵێـت: "مـن بـەهێزم". بـە بەهێزیشەوە هەست بەم حاڵەتەی خۆت دەکەیت.

با پێکەوە ئەمە تاقیبکەینەوە:

بیر لەئەزموونێکی ڕابردوو بکەرەوە کە بووەتە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی پەرۆشبوونت لەژیانتدا. بە بەهێزی هەناسە بدە و شانەکانت ڕێکبکە و سەریشت بڵند. کاتێك هەستەکانت بەهێزبوون دەست بە (پەیوەند) ی پەیوەست بەم ئەزموونەوە بگرە و پێنج جار دووپاتیبکەرەوە: "من بەهێزم... من بەهێزم". پاشان دەست لەم (پەیوەند)ـە بەربدە و جارێکی دیکە دەستی پێوەبگرەوە... ئێستا هەست بەچی دەکەیت؟ لەناخی خۆتەوە گوێت لەچیە؟

ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بەم ڕاهێنانە هەڵبستیت، دەبێت پلەی پەرۆشیت تا ئەوپەڕ بەرزبکاتەوە.

خۆت لەسەر بەکارهێنانی (پەیوەند) ڕابهێنە. چەندجارێك لەڕۆژێکدا تا دەبێتە بەشێك لەتۆ و بەتەواویش لەسەری ڕادێیت...

لەئێستاوە هەموو ئەوەی پێویستە بۆت لەگەیشتن بە حاڵەتی بەهێزی ئەوەیە کە دەست بە (پەیوەند) ەوە بگریت، بەتایبەت ئەو تاقیکردنەوانەی بوونەتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی پەرۆشبوونت.

هەنوکە ستراتیژیەتی پاڵنەرە بەهێزەکانت پێشکەش دەکەم:

١) یادنامەیەکی بچوك بکڕە و ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە سێ کاری سەرکەوتووی خۆتی تێدا تۆماربکە کە لەو ڕۆژەدا ئەنجامیان دەدەیت. (مەعقول) نییە واگومان ببەیت هیچ کارێکی سەرکەوتوت ئەنجام نەداوە، چونکە تائێستاش هەناسە دەدەیت و تەندروستیت باشە و بیرکردنەوەی بەسودت لایە و کۆمەڵێك پەیوەندیشت هەیە. ئەو یادنامەیە ناوبنێ (هاوڕێکەی سەرکەوتنم)... جارجارەش بیخوێنەرەوە، چونکە ئەم کارە زۆر بەخێرایی پەرۆشیت زیاددەکات.

٢) لیستێك بۆ ئەو شتانە دروستبکە کە دەتەوێت یان حەزدەکەیت

بیانکڕیت. هەرجارێك کە کارێکی سەرکەوتووت ئەنجامدا شتێك لەو لیستە بۆ خۆت بکڕە...

دەگونجێت کارە سەرکەوتووەکە خریدێکی بەسودبێت یان موجامەلەی هاوڕێیەکت بێ بۆت، یاخود دەستبەسەرداگرتنی سۆزەکانت بێت لەکاتی پێویستدا.

دەکرێت دەستخۆشی و خەڵاتەکە خواردنێکی ئێوارە بێت یان بۆنمونە کڕینی کتێبێك یاخود بینینی فیلمێکی کۆمیدی بێت...

٣) هەفتانە یەکجار کارێکی تایبەت بەخۆت دووبارەبکەرەوە، وەك گوێگرتن لە مۆسیقایەکی خۆش و لاپەسەندت یا چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی یان خواردنی ژەمێکی تەندروست یاخود پیاسەی شوێنێکی هێمن.

٤) ڕۆژانە سێ جار ڕاهێنان لەسەر (پەیوەند) بکە. دڵنیابە لەوەی بەهەستێکی ڕاستگۆیانەوە ئەم کارە دەکەیت و دڵنیاش بە لەوەی لەهەموجارێکدا سەرکەوتوو دەبیت، تا ئەم کارە وەهایلێدێت دەبێتە کارێکی لەخۆوە بۆت.

هەنگاو بەهەنگاو بەڕێگەکەدا برۆ... ئەمەیە ژیانت، ئێستا ڕەفتاری تێدابکە و بەردەوام بە لە پەرۆشبوونت.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


دووەم
وزه

کلیلی دووەم

وزە
" سوتەمەنی ژیان "

"مرۆڤی دانا تەندروستی بە گەورەترین بەخشش دەزانێت "

هیبوکراتز (ئەبقرات)

کاتێك لەپلەیەکی بەرزی پەرۆشیدا بیت وزە وتوانات بەرزدەبێت، وانییە؟ چونکە پاڵنەرەکانت وزەت دەدەنێ، بەڵام هەمیشە بەتەنیشت پاڵنەرەکانەوە پێویستت بە هۆکاری دیکە هەیە بۆ بەرهەمهێنانی بڕێکی زیاتری وزە. لەم بەشەدا ڕێنمایت دەکەم بۆ گەورەترین فاکتەرەکان کە وەهات لێدەکەن بەشێوەیەکی کارا و بەڕادەیەکی زۆر وزەت زیادبکات.

بەدرێژایی زیاد لە ٣٠ ساڵ، دیراسە و لێکۆڵینەوەم لەسەر ئەوە ئەنجامدا ڕژێمی خواردن و خواردنەوە و هەناسەدان و وەرزش چۆن کاریگەریان لەسەر سەرکەوتن دەبێت.

ساڵانێك پاڵەوانی میسر بووم بۆ یاری تۆپی سەرمێز، لەساڵی ١٩٦٩ دا و لەپاڵەوانێتی جیهانیدا لەئەڵمانیا، لەگەڵ تیپە نەتەوەییەکەمدا نمایندەیی

وڵاتەکـەمم دەکـرد. وەك وەرزشـەوانێك لەسـەر ئاسـتی پێـشبڕکێی جیددیـدا بـەردەوام لـەژێر چـاودێری ڕاسـتەوخۆی پزیـشکی تایبـەتی تیپەکـە و ئـەو ڕاهێنەرانەدا بووم کە ڕێنمایی پزیشکیان دەدامێ. هەربۆیـە کۆمـەڵێك ڕەفتـار و خـووی تەندروسـتی باشـم بـۆ دروسـتبوو، بەڕادەیـەك کـە لەگـەڵ زۆریـی گەشتەکانیـشم بـۆ دەرەوە و ژیـانم لـە کۆمـەڵگای ڕۆژئاوایـدا هـەرگیز مـەیم نەدەخواردەوە و جگەرەم نەدەکێشا و شەونخونیم نـەدەکرد. تەنانـەت چـا و قـاوە و خواردنـەوە گازیـەکانیش هـیچ بەهایـەکیان لـەلام نـەبوو و دابینکردنـی تەندروستیەکی باش بۆ خۆم لە گرنگترینی کارە لەپێشینەکانی ژیانم دانابوو.

بەبڕوای من دەکرێت خەڵك بۆ سێ جۆر پۆلێن بکرێن:

جـۆری یەکـەم: ئـەو خەڵکانـەن کـە لەسـەرجەم لایەنـەکانی ژیانیانـدا سـەرکەوتوون، بەکۆشـشی بـەردەوام و زیرەکیـەوە کاردەکـەن و بەشـێوازێکی دروست دەخـۆن و بـەڕێکوپێکی مومارەسـەی مەشقە وەرزشیەکان دەکـەن و کاتی تەواو بۆ خۆیان و خێزانەکانیان دادەنێن و دەتوانن ژیانێکی تەندروسـت و هاوسەنگ بژین.

جـۆری دووەم: ئـەو خەڵکانـەن کـە سـەرکەوتنەکانیان تـەنها لـەبواری ئیشەکانیاندایە. ئامانجێکی سەرەکیان لەژیانـدا هەیـە و لـەوەدا کورتدەبێتـەوە بەردەوام ئیش بکەن و هەوڵبـدەن بازنـەی کارەکانیـان فـراوانتر بێـت و سـامان پێکەوەبنێن.

لەڕاستیشدا لەبورای ماددیـدا سـەرکەوتوودەبن، بـەڵام ئـەم سـەرکەوتنەیان لەسەر حسابی لایەنەکانی دیکەی ژیانیـان دەبێـت. بۆنمونـە ڕژێمـی خواردنیـان ناتەندروسـتە، جگەرەدەکێـشن، خوویـان بـە زۆرخواردنـەوەی چـا و قـاوەوە گرتووە، ڕەنگە مەیش بخۆنەوە. زۆر دەگمەنیشە کاتیـان بـۆ مومارەسـەکردنی

مەشقە وەرزشیەکان هەبێت، بەردەوام سکالا و بۆڵەبۆڵ دەکەن لەوەی کاتیان بۆ هیچ شتێك نییە جگە لە ئیشکردن... ئەوانە بەهۆی وابەستەبوونیان بە ئیشەکانیانەوە هەمیشە سەرقاڵن.

جۆری سێیەم: ئەمجۆرەی خەڵك ئەوانەن کە ژیانیان لە بازنەیەکی بەتاڵدا بەسەردەبەن... ئەو کۆمەڵەیە پێکدێنن کە ڕۆژەکانیان بەکێشانی جگەرەیەك و خواردنەوەی کوپێك قاوە دەستپێدەکەن و لەگەڵ جوڵە و هاتوچۆ و چوونیان بۆ سەرکارەکانیان جەنگەکەیان بەرپا دەکەن و کۆتایی ڕۆژیش دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە بۆ خواردنی ژەمەخواردنێکی خێرا (بەبێ ڕەچاوکردنی بەهای خۆراکی خۆراکەکان)، پاشان تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن تا خەو دەیانباتەوە. ئەوانە بەدرێژایی ڕۆژ هاوڕێ و هاودەمی جگەرە و قاوەن. زۆر کەم بیر لە مومارەسەی وەرزشێك دەکەنەوە. لەدوای هەموو ئەمانەش گلەیی و گازاندە لەدەست بەختی ڕەشیان دەکەن، لەوەی وزەیەکی کەم و لاوازیان هەیە و تەندروستیشیان تەواو نییە.

لەهەموو شوێنێکی جیهاندا لەم سێ جۆرەی خەڵك هەن. هەندێك لە لێکۆڵەران لە ئەمریکا گەیشتونەتە ئەوەی لە هەموو دووکەسێك لە ئەمریکا یەکێکیان بە نەخۆشیەك لە نەخۆشیەکانی دڵ دەمرن. لە هەر سێ کەسیش یەکێکیان بە شێرپەنجە دەمرێت، ئەمانە بەزۆریی ئەو کەسانە دەگرنەوە کە لەبری ئەوەی ژیانی ڕاستەقینەیان بەسەربەرن کەوتونەتە نێو داوی بەرزکردنەوەی ئاستی بژێوی ژیانیانەوە.

"جۆرج بەرنادشۆ" گوتویەتی: "ئەقڵی دروست لەلاشەی دروستدایە، دەبێت ئاستی هەردووکیان بەرزبکرێتەوە تا ژیانێکی تەندروستی تەواو بژیت؟".

لەیەکێك لە وانەکانمدا لەژێر ناونیشانی (ژیانێکی تەندروستی باش) پرسیارم لە ئامادەبووان کرد: "کێ لەنێوە سەگ یان پشیلە بەخێودەکات؟" ئاسایی

هەندێك لە ئامادەبووان دەستیان بەرزکردەوە. یەکێکیان گوتی: "سەگم هەیە". پرسیارم لێکرد: "چی خواردنێك بە سەگەکەت دەدەیت؟" گوتی: "خواردنی تایبەت بە سەگ" پرسیم: "هاوڕێیەتی سەگەکەت دەکەیت لە پیاسەی بەیانیاندا؟" گوتی: "بێگومان، ماوەی کاتژمێرێکی تەواو"، پرسیم: "جگەرە و مەیی دەدەیتێ؟ هەر خواردنێکت بەردەستکەوت دەیدەیتێ؟" گوتی: "بێگومان نەخێر". دوایی لێمپرسی: "ئەو سەگە بایی چەندە؟" گوتی: "پێنج سەد دۆلار" پاشان پرسیم: "ڕژێمی خۆراکیی ڕۆژانەی خۆت چۆنە؟" وەلامیدایەوە: "نانی بەیانی ناخۆم تەنها چەند قاوەیەك نەبێت، نیوەڕوانیش بەهۆی سەرقاڵیمەوە لەسەر ئیشەکەم بەپەلە چەند ساندەویژێك دەخۆم، ئێوارەش هەرچیەك ئامادەبێت دەیخۆم". لێمپرسی: "مەشقی وەرزشی دەکەیت؟" گوتی: "نەخێر، بۆ ئەوەیان کاتم نییە" دواپرسیار کە ڕووبەڕووم کردەوە پێمگوت: "جگەرە دەکێشیت؟" بەپەرۆشیەوە گوتی: "بەڵێ، ڕۆژانە نزیکەی پاکەتێك جگەرە دەکێشم". پاشان پێمگوت: "با ئەم هەڵوێستە شیبکەینەوە... تۆ خواردنی تایبەت دەدەیت بە سەگەکەت، خواردنێك کە هەموو ڕەگەزێکی خۆراکی پێویستی بۆ سەگەکەت تێدابێت. لەسەر ئەوەش سووریت ڕۆژانە پیاسە و ڕێ ڕۆیشتن بکات. هیچ ماددەیەکی هێورکەرەوە یان مەیی نادەیتێ. هەموو ئەمانەش بۆ پارێزگاری لێکردنیەتی، کەچی خۆت ڕۆژانە پاکەتێك جگەرە دەکێشیت، هیچ وەرزشێك ناکەیت، بەبێ ڕەچاوکردنی بەها خۆراکیەکان هەموو خواردنێك دەخۆیت، قاوەی زۆر دەخۆیتەوە، سەرەڕای ئەوەی بەها و نرخی لاشەت ملیاران دۆلارە". ئەو پێکەنی و گوتی: "لەبەرئەوە ئێستا باوەڕم وەهایە لەپێش سەگەکەمەوە دەمرم".

باپێکەوە بزانین دزەکانی وزە کامانەن:

یەکەم دزی وزە کرداری هەرسکردنە:

ئایا هیچکات ڕوویداوە لەدوای خەوێکی قوڵی شەش یان هەشت تا دە کاتژمێری لەخەو هەستابیت و هێشتاش هەستت بە ماندوویەتی کردبێت؟ ئەگەر ئەوە ڕوویداوە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی باش هەرس نەبوونی خۆراکە لەگەدەدا. پێدەچێت ژەمەخواردنێکی چەورت خواردبێت و دوای ئەوە یەکسەر نوستبیت. لەمبارەدا لاشە بە بێداری دەمێنێتەوە و خەریکی کرداری هەرسکردنی ژەمەچەورەکەیە و لەمەشدا هێز و وزەی بەکارهێناوە. هەمان حاڵەت ڕوودەدات کاتێك ژەمەخواردنێکی زۆری بەرچایی دەخۆیت، لەمکاتەدا زیاد لە هەشتا لەسەدی خوێن ڕووە گەدە دەچن بۆیارمەتیدانی گەدە لەکرداری هەرسکردندا، هەربۆیە ئەگەر لەماوەی چوار کاتژمێری داهاتوودا ژەمێکی تر نەخۆیت، زیاد لەپێویست لاشەت ماندوو دەکەیت. ئەمەش دەبێتەهۆی کەمی وزەت.

دووەم دزی وزە دڵەڕاوکێیە:

کاتێك بەرامبەر بە هەرشتێك هەست بە نائارامی دەکەیت، بۆنمونە پەیوست بە کارەکەت یا پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت، بەردەوام لەبیرکردنەوەدا دەبیت... لەم حاڵەتەدا وزەی کارات بەشێك لە وزەی جەستەیی و سۆزیت وەردەگرێت تاکو لەکرداری بیرکردنەوەکەدا بەکاریبهێنێت. لەدوای ئەمە واهەستدەکەیت وزەت کەم و لاوازە.

سێیەم دزی وزە خۆماندووکردنی زۆرە:

کە زیاد لەپێویست کۆشش دەکەیت هەست بە ماندوبوون و کەمبوونەوەی وزەت دەکەیت. مادام وزەمان سوتەمەنی ژیانمانە، پێویستە تەرکیزی لەسەر

بکەین. پرسیاری گرنگ لێرەدا ئەوەیە چۆن دەکرێت ئاستی وزەمان بەرزبکەینەوە؟

سێ جۆری سەرەکی وزە هەن: لاشەیی – ئەقڵی – سۆزداریی.

وزەی لاشەیی:

دەربارەی وزەی لاشەیی باس لە هەناسەدان و ڕژێمی خۆراکی و مەشقە وەرزشیەکان دەکەین.

یەکەم: هەناسەدان

هەناسەدان یەکەمین و گرنگترین هەنگاوی بەرهەمهێنانی وزەیەکی گەورەی لاشەییە. تەندروستی لاشە بەهەمان ئاستی تەندروستی ئەو خانانەیە کە پێکیان هێناون... دەگونجێت بەبێ خواردنی هیچ خۆراکێك بۆماوەی هەفتەیەك و بێ خواردنەوەی ئاو بۆ ماوەی ٤٨ کاتژمێر لەژیاندا بمێنیتەوە، بەڵام ئەوپەڕی مانەوە بەبێ هەناسەدان تەنها پێنج خولەکە... زۆرێك لە خەڵکی شێوازی دروستی هەناسەدان نازانن، لەگەڵ ئەوەش کە هەوای خۆڕایی هەیە کەچی کەمتر لە سێیەکی سییەکانیان لە هەناسەداندا بەکاردەهێنن.

پێویستە جەخت بکەیتەوە هەرچۆن بێت بەرنامەیەکی تەندروستی پەیڕەو بکەیت جەخت لە هەناسەدان بکاتەوە بەڕێگەیەکی تەواو و دروست. بەرنامە مەشقیەکانی ئەقڵ و لاشە وەك یۆگا و تەئەممول و کاراتێ و مەلەکردن هەرهەموویان پێداگری لەسەر بەهێزی هەناسەدان دەکەنەوە. کرداری هەناسەدان بەڕێگەیەکی باش و دروست ئەندامەکانی لاشە بەشێوەیەکی کارا و بەئەندازەی پانزە جار پتر لە ڕێگای ئاسایی خاوێن دەکاتەوە. لەمبارەیەوە "د. ووبر" خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ لە زانستی فرمانی خانەکان (فسیۆلۆجیا) دا

گوتویەتی: "ئۆکسجین بۆ دروستبوونی خانەی تەندروستی ساغ زۆر پێویستە، جۆری ژیانیش جۆری خانەکانی لاشەت دیاریدەکەن". لەبەرئەوە پێدانی ئەوپەڕی بڕی ئۆکسجین بە لاشە دەبێت ئامانجی یەکەمت بێت تا ژیانێکی تەندروستی باش بژیت و بڕێکی گەورەی وزە بەرهەم بهێنیت.

لەکاتی قسەکردن لەبارەی هەناسەدانەوە پێویستە دووجۆری باس بکرێت:

جۆری یەکەم: *هەناسەدانی قوڵ یاخود خاڵیکردنەوە*:

ئەم شێوەیەی هەناسەدان دەبێتە هۆی پاکژکردنەوەی خانەکانی خوێن لەهەر خڵتەیەك کە لەوانەیە بیوەستێنێت... لەم هەناسەدانەدا ئەم هەنگاوانە دەنێین:

– لە لوتەوە هەوا هەڵبمژە (ماوەی ژماردنی یەك تا چوار) و هەردوو سییەکانت پڕبکە لەهەوا.

– هەواکە لە سییەکانتدا بهێڵەرەوە (ماوەی ژماردنی یەك تا دە).

– هەواکە لەدەمەوە بەهێواشی بدەرەوە (بە ماوەی ژماردنی یەك تا پێنج).

– ئەم مەشقە دووبارەبکەرەوە، بەجۆرێك کە ماوەی هێشتنەوەی هەواکە لە سییەکانتدا لەهەرجارێکدا زیاتر بکەیت و لە نیوەی ماوەکەی پێشووشدا خاڵیبکەیتەوە. بۆنموونە هەواکە لەماوەی ژماردنی یەك تا دوانزدە بهێڵیتەوە و دانەوەکەشی بە ماوەی ژماردنی یەك تا شەش بێت... خۆ ئەگەر گەیشتیتە ئەوەی تا ژماردنی شانزدە هەواکە لە سییەکانتدا بهێڵیتەوە ئەوا خاڵیکردنەوەشیان با بە ماوەی ژماردنی یەك تا هەشت بێت. پێویستە کاتەکە بە پلەبەندی و هێواش زیادبکەیت.

هەمیشەش بیرت بێت سنوورێك نییە جیا لەوەی تۆ بەسەر خۆتدا دەیسەپێنیت.

جۆری دووەم: *ئەو هەناسەدانەی بۆ بەرهەمهێنانی وزەیە*:

- لە لوتەوە هەناسە هەڵبمژە تا ژماردنی چوار.
- هەواکە لەدەمەوە خاڵیبکەرەوە تا ژماردنی چوار، تەواو وەك ئەوەی مۆمێك بکوژێنیتەوە.
- دە جار ئەم مەشقە دووپاتبکەرەوە.

پێویستە ڕۆژانە سێ جار مەشقە تایبەتیەکانی هەناسەدانی قوڵ و هەناسەدان بۆ بەرهەمهێنانی وزە دووپاتبکەیتەوە (بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە) تاکو ئەم مەشقانە دەبنە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەت. لەوکاتەدا تێبینی بەرزبوونەوەی ئاستی وزەی خۆت بکە. لەبەرئەوەی تۆ لەهەر حاڵەتێکدا بیت هەر دەبێت هەناسەبدەیت، بۆیە ئەم کارە بەشێوە و ڕێگەیەکی تەواو و دروست ئەنجام بدە و بڕێکی گەورەی وزە بەدەستبهێنە.

<u>دووەم: ڕژێمی خواردن</u>

ئایا هیچکات ڕژێمێکی دیاریکراوی خواردنت بەڕێکوپێکی پەیڕەو کردووە بۆ کەمکردنەوە یان زیادکردنی کێشی لەشت؟ ئەگەر وەڵام بە "بەڵێ" یە، ئایا ئەم ڕژێمە لەگەڵ تۆدا سەرکەوتوو بووە؟

لێکۆڵەران لە زانکۆی (هارڤارد) ئاشکرایان کرد ٩٩,٩٪ ی ڕژێمە خۆراکیەکان ئەنجامێکی زۆرباشیان نابێت. بۆیە ئەوانەی بۆ کەمکردنەوەی کێشیان پەیڕەوی ئەم ڕژێمانە دەکەن ئاسایی پاش ماوەیەك دەگەڕێنەوە بۆ کێشە بنەڕەتیەکانیان، هەندێکجار بۆ زیاد لەو کێشەش.

ڕژێمی خواردنی (رجیم) بەزمانی ئینگلیزی پێیدەگوترێت (Diet)، ئەم وشەیە لە دووبەش پێکهاتووە (Die or eat) بەمانا بخۆ یان بمرە... تۆ کاتێك پەیڕەوی ڕژێمێکی دیاریکراوی خۆراك دەکەیت، هەر لەوکاتەدا لاشە و ئەقڵت

لەبیرکردنەوەی برسیبوون دەترسن. هەربۆیە بەو رژێمی خواردنەی کە بۆنمونە بۆ کەمکردنەوەی کێشە، زۆر ئەستەمە سەرکەوتووبیت لە کەمکردنەوەی کێشتدا. هەر بۆیە ئەوەی پێویستە بۆ ژیانت رژێمێکی خۆراکی دروستە.

"مولییر" گوتویەتی: "پێویستە بخۆین بۆنەوەی بژین، نەك بژین بۆنەوەی بخۆین".

زۆرێك لەو خەڵکانەی لە وانە(موحازەرە) تایبەتیەکانمدا لەسەر تەندروستی ئامادەدەبن دەڵێن زۆر حەزیان لە خواردنە... وتەیەکی "بەرنادشۆ" بەو کەسانە دەڵێم کە گوتویەتی: "خۆشەویستیەك نییە هێندەی خۆشەویستی خواردن راستگۆیانە بێت، ئێمە هەموو رۆژێك بە ددانەکانمان گۆڕ بۆ خۆمان هەڵدەکەنین".

ئەگەر بیرمان لەوە کردەوە ٧٠٪ ی گۆی زەوی بریتییە لە ئاو و پتر لە ٨٠٪ ی لاشەمان ئاوە، بەرای تۆ گرنگترین بەند لە بەندەکانی رژێمی خواردنەکەت دەبێت چی بێت؟... "بێگومان ئاو، وانییە؟"... دەبێت بزانیت سەوزە و میوە رێژەیەکی زۆر ئاویان تێدایە... من وەك خۆم لەژەمی بەیانیاندا زۆر میوە دەخۆم لەگەڵ شەربەت کە لە هەشت گێزەر و دوو سێو پێکهاتووە. لەگەڵ ژەمەکاندا پێویستە زەڵاتە هەبێت کە لەزۆر جۆری سەوزە دروستکرابێت، بەهەمان شێوە بۆ ژەمی ئێوارەش... ئەمە سیستمی ژیانی منە.

پێویستە شێوازێکی تەندروست بۆ خواردن هەڵبژێریت. بۆ نمونە زۆر خواردنی میوە لەکاتێکدا گەدە پڕنەبێت و لەدوای خواردنیش. لەگەڵ ژەمەکاندا زەڵاتە هەبێت. هەروەها ئەگەر ویستت لەنێوان ژەمەکاندا شتێك بخۆیت باشتر وەهایە سەوزە و میوە بێت. وتەیەك هەیە دەڵێت: "خواردنی سێوێك لەرۆژێکدا نەخۆشی و سەردانی پزیشکت لێ دووردەخاتەوە"، بەڵام بەراستی پەندێکم نەبینیوە بڵێت خواردنی پارچەیەك شکولات ئەو کاریگەریەی ببێت.

ئێستا پێویستە تێبینی ئەمانەی خوارەوە بکەیت:

- ئاستی وزەی مرۆڤ بەتەواوی دەشێوێت ئەگەر کەسەکە بڕی پێویستی شلەمەنی نەخواردەوە، باشترینی ئەو شلەمەنیانەش ئاوە.

- ئارەزووی خەوتنی دوانیوەڕوان و کەمبوونەوەی تەرکیز، هۆکەی وشکبوونەوەیە.

- شەربەتی میوە پێگەیوەکان بخۆرەوە. ڕۆژانە بڕێکی زۆر ئاو بخۆرەوە. بۆ خواردنەوەی ئاو چاوەڕێ مەکە بگەیتە پلەی تینوێتی، چونکە تینوێتی نیشانەی وشکبوونەوەیە. بۆیە وەها باشترە هەمیشە کوپێک ئاو لەنزیک دەستەوەبێت و بەهێواشی بیخۆیتەوە.

سێیەم: مەشقە وەرزشیەکان

زۆر لەخەڵکی مەشقە وەرزشیەکان بە ئازار و ماندوبوون و کرژبوونەوەی ماسولکەکان دادەنێن، لەکاتێکدا کە پێویستە ئەم مەشقانە بە بەسەربردنی کاتێکی خۆش و پڕ لەچێژ هەژمار بکرێن.

سەیربوو کاتێك یەکێك لە بەشداربووانی وانەیەکم لەسەر (سیستمی ژیان) پێیگوتم: "دەتوانم هەموو کارێك بکەم جگە لەوەرزش. تەنانەت دواهەمین جار کە ڕامکرد لە ئۆتۆمبێلەکەمەوە بوو تاکو ماڵەوە، ئەم ڕاکردنەشم لەبەرئەوە بوو سەگی دراوسێکەمان دوامکەوتبوو".

بۆ چێژوەرگتن لە مەشقە وەرزشیەکان پێویستە پەیڕەوی ئەمانەی خوارەوە بکەین:

- لەیەکێك لە یانە وەرزشیەکاندا کە گرنگی بە تەندروستی دەدەن بەشداری بکە. لەوێندەر کەسانێك ناسیت سەرنجت ڕادەکێشن، چونکە بەردەوام

لەبارەی مەشقە وەرزشیەکانەوە دەدوێن و ژیانێکی تەندروست دەژین و وزەش دەبەخشنە تۆ.

– مەلەکردن و ڕێ ڕۆیشتن لە وەرزشە نایابەکانن.

– هەموو ڕۆژێك بە ڕاهێنانەکانی هەناسەدان دەستپێبکە (وەك پێشتر باسمکرد). لەپاشان مومارەسەی مەشقەکانی کرژبوون و بەهێزکردنی ماسولکەکان بکە. لەدوای ئەوە ڕێ ڕۆیشتن لە شوێنێکدا و پاشان ڕاکردنی هێواش.

– مەشقی تایبەتی بکە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك و سنگ و هەردوو باسك.

– لەسیستمی ژیانی ڕۆژانەتدا بەشێك بۆ ڕێ ڕۆیشتن دابنێ کە لە پانزدە خولەك زیاتر نەبێت، دەکرێت لە ڕێگایەکی گشتیدا بێت یان ئەگەر کەشوهەوا ڕێینەدا لەشوێنێکی داخراودا بێت.

– سوود لە ئامێرەکانی مەشقە وەرزشیەکان وەربگرە، وەك ئامێری سەوڵ لێدان و پاسکیلی جێگیر و ڕایەخی جولاو.

– دەکرێت مەشقە وەرزشیەکان ئەنجام بدەیت، ئەگەر لەبەردەم تەلەفزیۆنیشدا بێت.

هەرکاتێکیش گرفتێکی تەندروستیت بۆ پێشهات، پێویستە دەستبەجێ ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت دەربارەی جۆری مەشقە گونجاوەکان بۆ حاڵەتە تایبەتیەکانت و ئەوەش یارمەتیت دەدات لە چالاکی و زیادکردنی هێزی بەرگەگرتنت.

هەر لەئەمڕۆوە دەستپێبکە گرنگی بە تەندروستیت بدەیت. بەدڵنیاییەوە هەموو ڕۆژێك تێبینی بەرزبوونەوەی ئاستی وزە و خۆشگوزەرانیت دەکەیت.

وزەی ئەقڵی:

کاتێک ئامانجێکی دیاریکراوت هەبێت و بتەوێت بەدەستیبهێنیت پەرۆش دەبیت و وزەیەکی زۆرت لەلا بەرهەم دێت. دیاریکردنی ئامانجەکان و ورەبەرزی بۆ بەدەستهێنانی دوو سەرچاوەی سەرەکی ئەقڵین و پێویستە لەنووسینی ئامانجەکانتەوە دەستپێبکەیت... خۆت لەوە دڵنیابکە دەتوانیت ئەم ئامانجانە دەستەبەر بکەیت. بەمشێوەیە ئاستی وزەی ئەقڵیت بەرزدەبێتەوە. پێویستە ئەم دڵنیایکارانە تۆماربکەیت و رۆژانە بیانخوێنیتەوە، بەمەش ئەنجامەکە کە بەدەستهێنانی وزەی پێویستە، بەتەواوی بەدەستدێت.

وزەی سۆزداری:

پرۆگرامە ئەقڵی و لاشەییەکانی نمونەی یۆگا و تەئەممول و (تای تشی) رێگاگەلی نایابن بۆ زیادبوونی وزەی سۆزداری. دەکرێت بەبێ تێچوون کۆمەڵە سوودێکی هاوشێوەی سوودەکانی ئەم بەرنامانە بەدەستبهێنیت، ئەویش بە دانیشتن لە جێگایەکی ئارام و هەناسەدانی هێواش و هەستکردن بەشێوەی ئەم هەناسەدانە (بەخەیاڵکردنی ئەو حاڵەتەی لاشەت بۆ سەرەوە و خوارەوە لەگەڵ هەناسەکانتدا مەلەدەکات) لەکاتی ئەم کارەدا بیر لە کەسێك بکەرەوە کە خۆشتدەوێت... لێرەدا بەتەواوی هەست بە ئارامی و بەرزبوونەوەی ئاستی وزەی سۆزداریت دەکەیت.

ئەم رەچەتەیەی خوارەوە بۆ دەستکەوتنی بەرزترین ئاستی وزەیە:

١) هەناسەدان

- رۆژانە سێ جار مەشق لەسەر هەناسەدانی قوڵ (خاڵیبوونەوە) بکە، تا ژماردنی دە لەهەر جارێکدا.

– ڕۆژانە سێ جار مەشق لەسەر ڕێگای هەناسەدان بۆ بەرهەمهێنانی وزە بکە، تا ژماردنی دە لەهەرجارێکدا.

٢) مەشقەکانی بەیانیان

– ماسولکەکانت کرژ بکە بۆماوەی دوو خولەك.

– هەر لەجێگای خۆتدا بۆماوەی پێنج خولەك بجولێ.

– لەشوێنەکەتدا بەهێواشی تا ژماردنی بیست ڕێ ڕۆیشتن بکە.

– سێ جار ئەژنۆکانت بنوشتێنەرەوە.

– سێ جار مەشق بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك ئەنجام بدە.

– سێ جار پەستان بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی هەردوو باسك و سنگ ئەنجام بدە. پێویستە پێش مومارەسەکردنی هەر بەرنامەیەکی مەشقە وەرزشیەکان ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت، هەروەها لەکڕینی ئامێرەکانی مەشقە وەرزشییەکان کەڵك وەربگریت، چونکە ئەمە جۆرێکە لە سوودوەرگرتنی درێژخایەن. ڕۆژانە سێ جار بۆ ماوەی بیست خولەك ڕاهێنان بکە... دەکرێت لەیەکێك لەو یانە وەرزشیانەدا بەشداری بکەیت کە گرنگی بە تەندروستی دەدەن.

بەمشێوەیە تێبینی بەردەوام باشبوونی تەندروستیت دەکەیت و کەسانێکیشت چاوپێدەکەوێت و دەبینیت جیاواز لەوانەی بەردەوام سکاڵا لەدەست نەخۆشیەکان دەکەن، دەیانناسیت و لە ئامانجە ئیجابیەکانیان و ژیانە بەرزخوازیەکانیاندا بەشداریان دەکەیت.

٣) نەریتەکانی خواردن

تاکە ڕژێمێکی خواردن نییە بۆ هەموو کەسەکان گونجاوبێت، بۆیە پێویستە ڕژێمێکی خواردنی هاوسەنگ و تایبەت بەخۆت دابهێنیت، بەشێوەیەك کە سەرجەم ماددە خۆراکیەکانی تێدابێت... بۆ ئەمەش ئەم ڕێنماییانە پەیڕەوبکە:

- سەرەتای ڕۆژەکان هەندێك میوە بخۆ.
- دووربکەوەرەوە لە ژەمەخواردنی چەور و قورس.
- بەردەوام لەگەڵ ژەمەکاندا زەڵاتە بخۆ.
- لەکاتی برسێتی نێوان ژەمەکاندا سەوزە و میوە بخۆ.

٤) دوورکەوتنەوە لە وشکبوونەوە

- هەمیشە کوپێك ئاو لەنزیك دەستەوە دابنێ و ماوەماوەش بیخۆرەوە.
- پێش ئەوەی تینوت بێت ئاو بخۆرەوە، چونکە تینوێتی نیشانەی وشکبوونەوەیە.
- شەربەتی میوە پێگەیشتووەکان بخۆرەوە.
- ئەوجۆرە خواردنانە بخۆ کە ڕێژەیەکی زۆر ئاویان تێدایە، وەك سەوزە و میوە.

٥) دووپاتکردنەوەکان

ڕۆژانە چەند جارێك دڵنیایی پێبەخشینەکانت دووپاتبکەرەوە و بەخۆت بڵێ:

- من تەندروستیەکی باشم هەیە و چێژیشی لێوەردەگرم.
- من بەهێزم و متمانەشم بەخۆم هەیە.
- من ڕێزی خۆم دەگرم و لێشی ڕازیم.

دووربکەوەرەوە لە هاوڕێیەتیکردنی ئەو کەسانەی پێیاندەڵێن دزەکانی وزە، لەو کەسانەی هەمیشە سکاڵا دەکەن، چونکە ئەو کەسانە ورەت دەڕوخێنن و وزەت دەدزن، هەست بە ڕووخان و تێکشکانت لەلا دروستدەکەن. دوایش ئاستی خۆت دەبینیتەوە لە دابەزینێکی بەردەوامدایە.

لەخووەخراپەکان دووربکەوەرەوە، وەك جگەرەکێشان و خووپێوەگرتنی قاوە و چا و مەی، ئەمانە هەموویان وزەت دەدزن. هەمیشە پەیوەندیت بە کەسە ئیجابیە خاوەن وزە بەرزەکانەوە هەبێت، چونکە دەبنە وزە

پێبەخشینت... نیوکاتژمێر پێش کاتی تایبەتیت بخەوەو نیو کاتژمێر بەر لەکاتی ئاسایی تایبەتیت لەخەو هەستە بۆ ئەنجامدانی مەشقە وەرزشیەکان.
ئەگەر خۆت پارێزگاری لەلاشەی خۆت نەکەیت کێ بۆت دەکات؟ بە بەدەستهێنانی بەرزترین وزە بەم ڕێگایە، ڕووەو سەرکەوتن و بەختەوەری بێسنور بەردەوام لەهەنگاوناندا دەبیت.

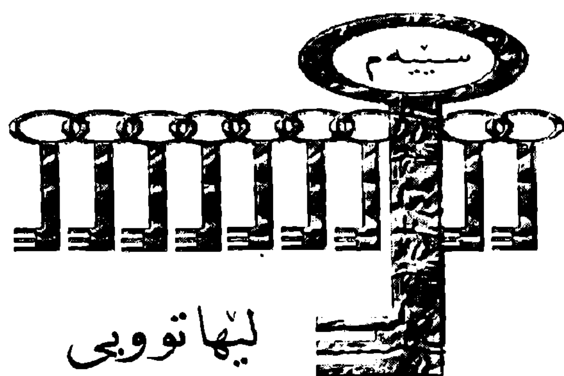
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


سێیەم
لێهاتووبی

کلیلی سێیەم

لێهاتویی
"باخچەی دانایی"

"گەڕان بەدوای زانیندا یەکێکە لە پلانەکانی گەیشتن
بە کامەرانی و خۆشگوزەرانی".

جیم رون

جارێکیان بزوێنەری کەشتیەك لەکارکەوت. کاپتنەکە هەموو هەوڵێك کە لەتوانایدا بوو خستیەکار بۆ چاککردنەوەی، لەوانەش بەکارهێنانی توانای باشترین پسپۆڕەکانی بواری کەشتیەکان بوو، بەڵام سەرجەم هەوڵەکان بەهەدەرچوون.

ڕۆژێك لەکاتی گفتوگۆی کاپتنەکە لەگەڵ یەکێك لە یاریدەدەرەکانی لەبارەی هەمان گرفتەوە، کەسێك لێی نزیك بووەوە و پێیگوت: "ببورە بێزارت دەکەم، ئەوە ماوەی دە ڕۆژێکە دەبینم کەشتیەکەتان لەکارکەوتووە، هەر بۆزانینیش پرسیارمکرد پێیانگوتم بزوێنەرەکەی لەکارکەوتووە و پێویستی بە چاککردنەوە هەیە، ئایا تا ئێستاش پێویستیت بە کەسێك هەیە چاکیبکاتەوە؟". بە بێ دوودڵی کاپتنەکە گوتی: "بەڵێ، بەڵام بۆ دەپرسیت؟" پیاوەکە وەڵامیدایەوە:

"من دەتوانم چاکی بکەمەوە". کاپتنەکە ئەم قسەیەی بەلاوە سەیربوو چونکە ئەم کەسە هیچ نیشانەیەکی ئەوەی نەبوو بەڵگەبێت لەسەر پسپۆڕێتیی لەکاروباری کەشتیدا. کاپتنەکە لەگەڵ ئەو کەسەدا چوو بۆلای شوێنی بزوێنەرەکە، بەجێیهێشت و لەدوورەوە چاودێری دەکرد... پیاوەکە چەکوشێکی بچکۆلەی دەرهێنا و دەستیکرد بە پیاکێشانی لەچەند شوێنێکی جیاجیادا و تەنها گوێی لە دەنگەکان دەگرت. دەستیدەهێنا بە بزوێنەرەکەدا و لە بەشە جیاوازەکانی بزوێنەرەکەی دەڕوانی. لەکۆتایدا بە چەکوشەکەی بە بەشێکی بزوێنەرەکەیدا کێشا و بزمارێکی پێدا داکوتی. زۆر جێگای سەرسامی کاپتنەکە بوو کە بۆ جارێکی دیکە بزوێنەرەکە دەستیکردەوە بە ئیشکردن. کاپتنەکە زۆر دڵخۆشبوو، پرسیاری لە پیاوەکە کرد: "چۆن توانیت ئەم کارە بکەیت؟"، بە زەردەخەنەیەکەوە وەلامیدایەوە: "لێهاتویی و لێزانین"... پاشان کاغەزێکی دایەدەست کاپتنەکە کە تەنها ژمارە (یەك)ی لەسەر نووسرابوو (هەزار دۆلار)... کاپتنەکە تەماشای کاغەزەکەی کرد و پێیگوت: "هەزار دۆلار بەرامبەر بە ئیشی تەنها دە خولەك. تکایە ئەمەم تێبگەیەنە". پیاوەکە گوتی: "بەوپەڕی خۆشحاڵیەوە". کاغەزێکی دیکەی دایە لەسەری نووسرابوو یەك دۆلار بەرامبەر پیاکێشانی چەکوشێك بە بزوێنەرەکەدا و ۹۹۹ دۆلاریش بەرامبەر بەوەی من ئەو جێگایەی بزوێنەرەکەم بە دیاریکراوی زانی کە پێویست بوو چەکوشی پێدابکێشرێ".

لێرەدا دەبینین لێزانین و لێهاتویی ئەم پیاوە سوودی هەزار دۆلاری لەماوەی تەنها دە خولەکدا پێگەیاند.

هەندێك کەس دەڵێن هیچ پەیوەندیەك لەنێوان سەرکەوتن و زانین یاخود لێهاتوویدا نییە، بەڵکو مەسەلەکە تەنها شانس و بەختە. پەندێك هەیە دەڵێت: "بەختم بدەرێ و بمخەرە نێو دەریاوە". بەو مانایە ئەگەر بەخت یاوەرم بێت

هەر دەتوانم ڕێگایەك بۆ ڕزگارکردنی ژیانم بدۆزمەوە، بەلاَم ڕێم بدە بڵێم: "ئەگەر بەڕاستی فرێت بدەمە ناو دەریایەکەوە و مەلەش نەزانیت، دڵنیابە دەبیت بە ژەمێکی بەتامی ماسییەکان"!!

چیرۆکی کارمەندێکی نوێ هەیە، لەسەرەتای دامەزراندنیدا لەبەردەم ئەو مەکینەیەدا وەستابوو کە کاغەز پەرتپەرت دەکات. شارەزایی نەبوو و بەتەواوی پەشۆکابوو. یەکێك لە سکرتێرەکان بەلایدا تێپەڕی و پرسیاری لێکرد: "یارمەتیت دەوێت؟" ئەو گوتی: "بەڵێ، ئەم مەکینەیە چۆن کاردەکات؟"سکرتێرەکە پێیگوت: "زۆر ئاسانە"... ئەو ڕاپۆرتە گرنگەی بەدەست کارمەندە نوێیەکەوە بوو لێیوەرگرت و خستیە ناو مەکینەکەوە و پەڕەکانی ڕاپۆرتەکەی پەرتپەرتکرد. تا ئەو کاتە کارمەندە نوێیەکە وەك تەماشای نهێنیەکی گەورە بکات سەرسوڕمانێك لە ڕووخساریدا بوو. بەسکرتێرەکەی گوت: "زۆر سوپاست دەکەم، بەلاَم دەتوانیت پێم بڵێیت لەکوێوە کۆپیەکی ئەم ڕاپۆرتە دەردەچێت؟".

وانەبێژی جیهانی و نووسەری ئەمریکی "جیم رون" گوتویەتی: "دەکرێت بوون یان نەبوونی زانین و زانیاری چارەنووسمان دیاریبکات".

"فرانسیس بیکون" گوتویەتی: "زانین خۆی لەخۆیدا هێزێکی گەورەیە".

چەند زانین و زانیاریت زیادبێت هێندەش لەناو خەڵکیدا دیار دەبیت و لە گرفتەکانیاندا داوای ڕاکانت دەکەن و چاوەڕێی ئامۆژگاریت لێدەکەن.

"رالف والدو ئەمرسۆن" گوتویەتی: "ئەگەر کەسێك توانی کتێبێکی باشتر لەوەی تا ئەوکاتە نووسراوە بنووسێت یان بەشێوازێکی باشتر ئامۆژگاری خەڵك بکات یاخود تەنانەت تەڵەیەکی مشك باشتر لەوەی دراوسێکەیان دروستبکات، پاشان ماڵەکەی لەجێگایەکی دووری وشکدا دروستبکات خەڵك بۆ وەرگرتنی زانیاری و ڕێنمایی هەر دەچن بۆلای".

•

زانین و مەعریفە هێزە، بەئەندازەی ئەو زانینەی پێتە دەبێتە داهێنەر و دەرفەتی زیاتریشت بۆ کامەرانی و سەرکەوتن دەخولقێنێت. بە زانین پلەی زیرەکیت بەرزدەبێتەوە و بیرت بۆ ئاسۆ و بواری نوێ دەکرێتەوە.

زانین دوو جۆرە: زانینی شتێك یان زانینی سەرچاوە (بۆزانیاری لەبارەیەوە)

من وەك خۆم باوەڕم بەوە هەیە دەگونجێت لە هەرکەسێك یان شتێکەوە فێرببیت، جا لەهەر شوێنێکدا بیت. لە قوتابخانە فێربووم وەهامزانی ئیتر ئەوەندە بەسە، پاشان لەزانکۆ فێربووم بەهەمان شێوە وەهامزانی ئیتر هەموو شت تەواوە، بەڵام دوایی زانیم فێربوون کردارێکە بەدرێژایی تەمەن هەر بەردەوامە. تا لەژیاندا بیت ئەو کردارە ناوەستێت و هەموو ڕۆژێکیش دەرفەتی نوێ هەیە بۆ زانینی زیاتر و ژیانی باشتر.

من وەك خۆم هەر دەرفەتێکی فێربوونی بابەتی نوێم بۆ ڕێکبکەوێت لەدەستی نادەم... لە سەگە بچوکەکەم (سالی) یەوە فێربووم بە بێ مەرج خۆشەویستیم هەبێت و فێربووم چۆن یاری بکەم و بەبەردەوامیش ئاوی زۆر بخۆمەوە. لە دووپشیلەی کچەکانمەوە (برینس و بیانکا)وە فێربووم چۆن سەربەخۆبم. ئەوەش فێربووم کە کات بۆ یاری و پشوودان دابنێم. لە (کیلو) وە قەناعەتکردن فێربووم. زانخوازیش هەر لەو پێنج ئاژەڵە بچوکەوە فێربووم کە نەرمینی کچم بەخێویان دەکات.

لەسروشتیشەوە فێربووم بەردەوامبوونی دۆخێك ئەستەمە، هەمیشەش هیوا لەگەڵ خۆرهەڵاتندایە. لەمێرووڵەوە کە هەرگیز لە کارکردن ناوەستێت فێری تێکۆشان و ئارامگریی و ورەبەرزی بووم... بەردەوام یادنامەیەکی بچوك و پێنووسێك هەڵدەگرم تا هەر بیرێکی نوێی تێدا تۆماربکەم کە بە خەیاڵمدا دێت

سودم پێدەگەیەنێت، جا لەهەر جێگایەکی ئەم جیهانەدا بم.

ئایا دەزانی ئێستا و لەم سەردەمەدا لەهەموو کاتێك زیاتر ڕێگە و هۆکارمان لەبەردەستدایە بۆ بەدەستهێنان و دەسخستنی زانین و زانیاری؟ وانە، خوێندنی شەوان، خوێندن بە نامەنێری، خوێندنی فەرمی کە دەکرێت لەڕێیەوە تا پلەی (دکتۆرا) بەدەستبهێنیت. بەکورتی ڕێگاکانی بەدەستهێنانی زانین زۆر و جیاوازن.

با ئەم پرسیارەت لێبکەم: تۆ ئۆتۆمبێلت هەیە؟ ئەگەر وەڵامەکە بە "بەڵێ"یە، ئایا گوی بۆ ڕادیۆی ئۆتۆمبێلەکەت دەگریت هەندێك گۆرانی سۆزداریی ببیستیت کەسێکت بیربخاتەوە کە لەڕابردوودا دڵی ئازار دابیت؟ بەشێوەیەك هەر جارێك گوێبیستی ئەم

گۆرانیە دەبیت دووبارە پێی کاریگەر دەبیتەوە، بەمەش تا دەگەیتە شوێنی کارەکەت توشی حاڵەتێکی پەستی و خەمۆکی دەبیت... کە کەسێکیشت پێدەگات و سڵاوت لێدەکات و هیوای ڕۆژێکی خۆشت بۆ دەخوازێت، لەوپەری حاڵەتی تورەیدا وەڵامیدەدەیتەوە: "تکایە لەم حاڵەمدا وازم لێبهێنە، ئاخر کامەرانی و دڵخۆشی لەکوێوە دێن؟".

ئێمە لەساڵێکدا تێکڕا ٧٠٠ کاتژمێر لە ئۆتۆمبێلدا بەسەر دەبەین بەجەنگێك لەگەڵ هاتوچۆ و گوێگرتن لە گۆرانیە سۆزداری و خەمهێنەرەکاندا... لەجیاتی سود و چێژوەرگرتن لەو کاتە، خۆمان تووشی لێشاوێك لە گوشاری دەرەکی دەکەین کە بەدڵنیاییەوە دوودڵی و ڕاڕایمان زیاددەکەن، لەکاتێکدا دەتوانین ئەو کاتەی لە ئۆتۆمبێلدا بەسەریدەبەیت بەشێوەیەکی بەرهەمهێن بەکاربهێنیت... بڕی ٧٠٠ کاتژمێر لە ساڵێکدا بەسە بۆئەوەی گوێ بگریت و فێری پەرۆشبوون ببیت بۆ کارەکانت. فێرببیت چۆن بەرزترین وزە دەستبخەیت، چۆن بڕی فرۆشیەکانت زیاددەکەیت و تواناکانت لە هونەری پەیوەندیکردن و

ئـاڵوگۆڕی زانیاریەکانـدا زۆر بـاش دەکـەیت، بەڕێگـە و شـێوازێکی باشـتر کاروبارەکانت ئەنجام بدەیت. یان چۆن دەبیتە باوکێك یـا دایکێکـی باشـتر بـۆ منداڵەکانت؟ سەرەڕای ئەمانەش بـڕی ۷۰۰ کاتـژمێر ئـەوکاتـە پێویستەیە کـە کەسێك دەیەوێت بـۆ بەدەسـتهێنانی بڕوانامەیـەك لـەبواری بەڕێوەبردنـدا. بـەو پێیە ئەگەر ماوەی دە ساڵ ئۆتۆمبێلت لێخوڕی، دەکرێت هەر بـەخێرایی پلـەی (دکتۆرا) بەدەستبهێنیت!!

من هەمیشە لەئۆتۆمبێلەکەمدا زیاتر لە سی بەرنامەی سەر کاسێتی دەنگـی هەڵـدەگرم. بـۆ هـەر جێگایـەك بـچم ئـەو بەرنامانـە بـەکاردەهێنم بـۆ خـۆ ڕۆشنبیرکردن و زیاترکردن زانین و زانیاریەکانم...

با پرسیارێکی دیکەت لێبکەم: "حەزت لـە خوێندنـەوە هەیـە؟" کاتێك ئـەم پرسیارە لە ئامادەبووانی وانەکانم دەکـەم زۆربـەیان دەڵـێن: "بـەڵێ"، لـەدوای ئـەوە لێیاندەپرسـم: "چـەند کەسـتان کتێبێـك دەکـڕن بـەڵام هـەرگیز نایخوێننـەوە؟". وەڵامـەکانیان ئـەوە دەردەخـات ئـەم حاڵەتـە لـە ٤٠٪ ی ئامادەبووان ڕوودەدات تەنها لەبەرئەوەی کاتی تەواویان نییە بۆ خوێندنەوەی.

ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەك کە لەئەمریکا ئەنجامدرا دەریخستووە لاوەکـان لـە تەمەنی هەرزەکاریدا هەفتانە نزیکە ۳۹ کاتژمێر لەبـەردەم تەلەفزیۆنـدا بەسـەر دەبەن، گەورەکانیش دەوروبەر سی کاتژمێر لە هەفتەیەکدا، تەسەور بکە؟!

ئەمـە مانـای وەهایـە زۆرینـەی خـەڵك ئیـشی سـەرقاڵکاریان تەماشـاکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆنە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێك لە خەڵك سکاڵا و گلەیی دەکەن سەرکەوتوو نین و کاتیان بۆ خوێندنەوە نییە.

ئەگەر تـۆ ئـەم کاتـەت بـۆ فێربـوون و چـاکترکردنی لێهاتوویـت بـەکارهێنا، دەکرێت دەوڵەمەند و کامەران بیت... تـۆ هـەر کارێك بکـەیت خـاوەن کارەکـە بەرامبەر بە کاتەکەت پارەت ناداتێ بەڵکو بەرامبەر بە نرخی کاتەکـەت پـارەت

دەداتێ. هەر لەبەرئەوەیە داهات و دەستکەوتی هەندێك کەس زۆرە و دەگاتە شەش ژمارە، هەندێکیش کەمترین بڕی دەستکەوت و دەرامەتیان دەبێت.

لە وانەیەکمدا لە (ئۆتاوا)ی کەنەدا، یەکێك لە خانمە ئامادەبووەکان گوتی: "من کارەکەمم لەدەستداوە کە کارکردن بوو لەچێشتخانەیەکی گەورەدا، کارکردن لە چێشتخانەکاندا کارێکی زۆر گرانە، لەوبڕوایەدا نیم بۆ من گونجاو بێت"، لێمپرسی: "لەکوێوە فێربوویت تۆ بۆ کارکردن لە چێشتانەکاندا گونجاونیت؟" گوتی: "فێرنەبووم، ئەوە پێویستی بە فێربوون نییە و هیچ نهێنییەکی تێدا نییە". لێمپرسی: "هیچ کتێبێکت لەبواری چێشتخانەکاندا خوێندووەتەوە؟" گوتی: "نەخێر". پاشان پرسیم: "لە وانەی تایبەت بە قسەکردن لەبارەی چێشتخانەکانەوە ئامادەبوویت؟" گوتی: "نەخێر"... لێرەدا ئیدی سەرم سوڕما چۆن نەیزانیوە بۆچی لەسەر کارەکەی دەرکراوە؟!

دەتوانیت بەفراوانکردنی بازنەی زانین و زانیاریەکانت دەستکەوت و دەرامەتت زیادبکەیت، ئەمەش لەڕێی نرخی ئەو خزمەتانەی دەتوانیت پێشکەشیان بکەیت. من وەك خۆم هەمیشە کار بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی لێهاتویی و فێربوونم دەکەم، هەربۆیە یانزدە پێشخستن و بەرزکردنەوەم بەدەستهێناوە و بوومەتە بەڕێوەبەری گشتی و داهات و دەستکەوتیشم لەماوەی کەمتر لە هەشت ساڵدا حەوت ئەوەندە زیادیکرد.

زۆرێك لە خەڵك پارەیەکی بێشومار بە خواردن و خواردنەوە و جگەرە و ئۆتۆمبێل و جلوبەرگ دەدەن، کەچی بۆ پێشخستن و فراوانکردنی ئەقڵ و بیروهۆشیان هیچ.

بۆ گەیشتن بە سبەینێیەکی باشتر، هەر لەئەمڕۆوە کاسێتی بەرنامە بەسوودەکان بکڕە و بەردەوام لە ئۆتۆمبێلەکەتدا دایبنێ بۆئەوەی زۆرترین کەڵك لەو ٧٠٠ کاتژمێرە وەربگریت کە ساڵانە لەدەستت دەچن. ڕۆژانە بەلایەنی

کەمەوە ماوەی ٢٠ خولەك بخوێنەرەوە.

پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: "خوێندنەوە بۆ ئەقڵ وەك وەرزش وەهایە بۆ لاشە".

"فرانسیس بیکۆن" گوتویەتی: "خوێندنەوە مرۆڤێکی کامڵ دروستدەکات".

بەڕای من ئەو کەسەی نەخوێنێتەوە لەئاستێکی بەرزتردا نییە لەو کەسەی نازانێت بخوێنێتەوە. هەموو زانیاریەکی پەیوەست بە ئیشەکەتەوە فێرببە تا لەهەر کارێکدا کە دەیکەیت کەسێکی دیار و نایاب بیت، بۆ ئەم کارەش ئامادەبوونت لە وانە و وتار و تەماشاکردنی بەرنامە فێرکاریەکان و گوێگرتن لە کاسێتە دەنگیە فێرکاریەکان و خوێندنەوە بەهەموو جۆرەکانیەوە، لەسەرت پێویست دەبن... لەدوایدا خۆت دەبینیتەوە بەردەوام خاوەنی بیری نوێ دەبیت و زانیاری زۆرتر و بێشومار بەدەستدەهێنیت. زمانێکی نوێ فێرببە، من وەك خۆم فێربووم بەسێ زمان بدوێم و بخوێنمەوە و بنووسم. هەفتانە پێنج کتێب دەخوێنمەوە، گوێ لە دە کاسێتی دەنگی دەگرم. هەموو ئەمانەش پەیوەندارم دەکەن بەو کەسە مەزنانەوە کە ژیانیان لە دانانی کتێبدا بەسەربردووە.

فەیلەسوفی یابانی "فوشیدو کیندو" گوتویەتی: "دانیشتن لەبەردەم ڕووناکی مۆمێکدا و لەبەردەمتدا کتێبێکی کراوە هەبێت لە گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسانێك هاوچەرخت نین، تام و چێژێکی بێوێنەیە لەم دونیایەدا"... لەئێستاوە تا تێپەڕبوونی پێنج ساڵ هەر هەمان کەس دەبیت، ئاکە شتێك بگۆڕێت ئەو کتێبانەیە کە دەیانخوێنیتەوە و ئەو کەسانەش کە چاوت پێیاندەکەوێت یان ئەو کاتەیە کە لەتەمەنت کەم دەکاتەوە.

ئێستا ڕەچەتەیەکت پێشکەش دەکەم بەهۆیەوە دەتوانیت بگەیتە بەرزترین ئاستی زانین و لێهاتویی.

١. لە کڕین و گوێگرتن لـە بەرنامـەکانی کاسـێتی دەنگـی سـوود وەربگـرە ، بەردەوام گوێیان لێبگرە.

٢. کتێبی ئەو دانـەر و نووسـەرە بکـڕە کـە بـەڕای تـۆ دانـەر و نووسـەرێکی گەورەیە. لەبوارەکانی کارەکان و پاڵنـەرەکان و وزەدا بخوێنـەرەوە. بەلایـەنی کەمــەوە ڕۆژانــە مــاوەی بیــست خولــەك بخوێنــەرەوە. دەکرێــت لــە ژەمــە خواردنەکان وازبهێنیت بەڵام هەرگیز ئەو کاتە دیـاریکراوە پـشتگوێ مەخـە کـە ڕۆژانە بۆ خوێندنەوەت تایبەت کردووە.

٣. ساڵانە بەلایەنی کەمەوە ئامادەی دوو وانە (موحازەرە) ببە.

٤. زمانێکی نوێ فێرببە، هەر ڕۆژێـك وشـەیەکی نـوی لـە فەرهەنگدا فێربـە. لــەماوەی ســاڵێکدا ئاســتی زانــین و زانیاریــت بەڕادەیــەکی ســەرنجڕاکێش بەرزدەبێتەوە.

٥. ئامانجێکـت لەبەردەمتـدا دابنـێ، لـەو کـارەدا دیـار و نایـاب بیـت کـە دەیکــەیت، لەهــەموو کــارێکی گونجــاودا ئامادەباشــیت هــەبێت. کەســانی سەرکەوتوو ڕۆژانە دە تا دوانزدە کاتژمێر بە لێبڕانەوە کاردەکەن... تۆش بەبێ ویستی خۆت ڕۆژانە هەشت کاتژمێر لەپێنـاو مانـەوەدا کاردەکـەیت. بزانـە هـەر کاتژمێرێکــی زیــادەی کارکردنت بەرهەمێکی زیاتر دەبێت بۆ داهاتووت.

٦. بەردەوام نیو کاتژمێر زووتر لەخەو بێداربەرەوە و ئەو کاتـە بەکاربهێنـە بۆ داهێنانی بیری نوێ و ناوی بنێ (کاتی بیرکردنەوەکان)... هەر بیرێکی نـوێی بەکەڵك بە زەینتدا هات دەستبەجێ تۆماری بکە. سەرجەم ئـەم بیرانـەش جـەم بکە و دەست بە جێبەجێکردنی ئەوانەیان بکە کە لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانت نزیکت دەخەنەوە. "فیکتۆر هۆگۆ" گوتویـەتی: "دەگونجێـت بـەرگری هێرشـی سوپاکان بکرێت، بەڵام هەرگیز بەرگری ئەو بیرە ناکرێت کـە کـاتی دەرکـەوتنی هاتووە".

٧. با هەمیشە یادنامەیەکی بچکۆلە و پێنووسێك لە تەنیشت جێگای نوستنتەوە بێت. هەر بیرێکی نوێ بەخەیاڵتدا هات تۆماری بکە، چونکە ئەوانە دیارین لە نائاگاهیتەوە.

٨. هەموورۆژێك لەخۆت بپرسە: "پێویستە لە ئەمڕۆدا چی بکەم تا ئاستی ژیانم باشتر بێت".

٩. لەپێش نوستندا ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدە:

– لەخۆت بپرسە: ئایا زیرەکانە ئەمڕۆت بەکارهێنا؟ ئەگەر بکرێت جارێکی دیکە لەم ڕۆژەدا بژیتەوە، چ کارێکی جیاواز لەوەی تیایدا کردووتن دەیکەیت؟

– داوا لە نائاگاهیت بکە بەدوای ڕێگاگەلی نوێدا بگەڕێت بۆ باشترکردنی لێهاتوییەکانت.

ئەم ڕەچەتەیە بەکاربهێنە دەتگەیەنێتە بەرزترین ئاستەکانی زانین، ئەو کارانە بکە کە پێویستە بکرێن دەبینیت بە پلیکانەی سەرکەوتندا سەردەکەویت و لەکۆمەڵەی باشترین سەدا سێی سەرکەوتووانی جیهان دەبیت. بەردەوام ئەم هەوڵانە بدە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن. لە پاشان دەگەیتە باشترین دۆخێك کە دەکرێت تیایدا بیت.

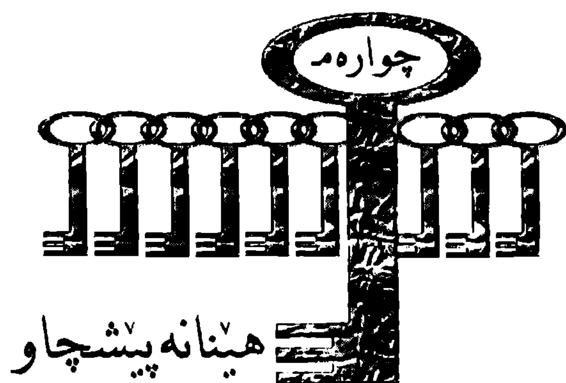
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


چوارەم
هێنانە پێشچاو

کلیلی چوارەم

هێنانە پێش چاو
"ڕێگای سەرکەوتن"

"هەندێك كەس وەك ئەوەی هەیە شتەكان دەبینن و دەپرسن: بۆ؟ بەڵام من بیر لەو شتانە دەكەمەوە كە ڕوویاننەداوە و دەڵێم: بۆ نا؟" .

جۆرج بەرنادشۆ

دەستكەوت و بەدەستهاتووەكانی ئەمڕۆ خەیاڵ و خەونی دوێنێن.

ئەگەر كەمێك بیرت لەمەكردەوە و تەماشایەكی دەوروبەرت كردو تێبینی ئاپارتمانە بەرزەكان و كەشتیە گەورەكان و فڕۆكەكانت كردو لەشتەكانی دەوروبەرت وردبوویتەوە، وەك تەلەفۆن و كۆمپیوتەرو فاكس و تەلەفزیۆن و كامێرا و ڕادیۆ، دەبینیت هەموو ئەوەی لەبەردەستدایە ڕۆژێك لەڕۆژان خەون و خۆزگەی كەسانی دیكە بوون. خەونەكان خاڵی سەرەتای سەركەوتنەكانن، فاكتەری سەرەكی هەر دەستكەوتێكن و جوانترین شتی خەیاڵمانن، خەونەكانمان بێسنوورن.

"جۆرج بەرنادشۆ" گوتویەتی:" بیركردنەوەو خەیاڵكردن سەرەتای داهێنانن".

"ئەلبێرت ئەنیشتاین" گوتویەتی:" خەیاڵکردن جیهان پێکدەهێنێت ".

لەچاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا پرسیار لە (محمد علی کلای) یاریزانی بۆکسێن کرا دەربارەی ئەو ڕێگەو شێوازەی گەیاندیە پلەی باڵا لە بۆکسێندا، ئەو لە وەڵامدا گوتی:" لەزۆر زووەوە فێربووم تەنها چوستی و توانستی کەسەکە بەس نییە بۆ سەرکەوتنی، دەبێت خەیاڵ و خەونی گەورەی هەبێت ".

(واڵت دیزنی) لەماڵەکەی خۆیدا دەستیکرد بەکاری وێنە جوڵاوەکان. لەسەرەتادا پرۆژەکەی لەگەڵ کۆمپانیایەکدا بوو بەڵام هەر زوو کۆمپانیاکە فەشەلی هێنا و مایەپوچی خۆی ڕاگەیاند. پاش ئەوە (دیزنی) هەموو ئەوەی هەیبوو فرۆشتی و ڕۆیشت بۆ کالیفۆرنیا لەوکاتەدا تەنها ٤٠ دۆلار و خەونەکەی پێمابوو ، لە کالیفۆرنیا کۆمپانیایەکی نوێی دامەزراند و ڕووبەڕووی کۆسپگەلێك بووەوە. دووجار توشی ڕووخانی دەروونی بووەوە، هەوڵیدا قەرز لەهاوڕێکانی بکات بەڵام دیسان چەند جارێکی دیکە بێوەربوو... هەرچەند دەوروبەرەکەی گاڵتەیان پێدەکرد، ئەو خۆی بەدەستەوە نەداو لەخەون و هەوڵەکانی بەردەوام بوو تا خەونەکەی بووە ڕاستی کە ئەمڕۆ بەهاکەی بلیۆنان دۆلارە. دیزنی خۆی لەمبارەوە دەڵێت:" ئەوەی دەتوانیت خەونی پێوە ببینیت دەتوانیت بیهێنیتەدی ".

لێکۆڵەران لێکۆڵینەوەیەکیان لەسەر خوێندکارانی یەکێك لە کۆلیژەکان کرد. لەڕێی ئامێری تایبەتەوە چاودێری قۆناغە جیاوازەکانی خەوی خوێندکارەکان دەکرا، کاتێك خوێندکارەکە دەچووە قۆناغی (ریم)ەوە (ریم ئەو قۆناغەیە کە تیایدا خەوتوو خەو دەبینێت) خوێندکارەکانیان بێدار دەکردەوە، خوێندکارەکان تەنها ڕێیان پێدەدرا بخەون، ڕێپێدراو نەبوون خەوببینن... دوای تێپەڕبوونی چوار شەو خوێندکارەکان توشی پەشێوی و دڵەڕاوکێ و ڕاڕاییەکی توندی دەماری بوون، هەرلەبەرئەوە لێکۆڵەرەکان تاقیکردنەوەکەیان وەستاند.

ئەم تاقیکردنەوەیە بەچی گەیاندین؟

خەوبینین بۆ مرۆڤ زۆر گرنگە، چونکە یارمەتیمان دەدات بۆ جێگیربوون و هاوسەنگی... دەتوانین بڵێین ئێمە پێویستمان بە خەونەکانی بێداریش هەیە...ئێمە پێویستمان بەئازادکردنی خەیاڵکردنەکانمان هەیە لەسەرجەم کۆت و پێوەندەکان چونکە خەیاڵ سەرەتای هەموو کردارێکە.

جارێکیان بەرنامەیەکی سەیرم لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن بینی، باسەکەی لەسەر کۆمەڵێك خواپەرستی چینی بوو کە بە بێ پۆشاك و تەنها بە بەرکۆشێکی تەڕەوە کە حەوت جار بەدەوری لاشەیاندا پێچراوە لەسەر بەردی زۆر سارد دادەنیشن و لەڕێی خەیاڵکردن و وێناکردنی گەرمیەك کە لەلاشەیاندا هەیە، پلەی گەرمی لەشیان بۆ پلەیەك بەرزکردەوە و بەرکۆشەکەیان بەتەواوی وشکبووەوە... بەڵێ خەیاڵکردن هێزێکی گەورەو جوانی هەیە.

لەوانەکانمدا دەربارەی (سەروەریی تەواو بۆ خود) خەڵکی فێردەکەین، تەنانەت ئەو کەسانەش کە هەرگیز مومارەسەی هونەرەکانی بەرگری لەخۆکردنیان نەکردووە، بتوانن پارچە تەختە بەئەستوری دوو ئینج بشکێنن تەنها لەڕێی هێزی هێنانە پێش چاوەوە... داوایان لێدەکەم چاوەکانیان دابخەن، پاشان یارمەتیان دەدەم پارچە تەختەکە بە ئەقڵ و هۆشیان ببینن، چۆنیەتی دەستەکانیشیان ببینن کە تەختەکان دەکەن بەدووکەرتەوە.ئەم کەسانە تەنها بەوە سەرکەوتوو دەبن کە وێنای ئامانجەکانیان دەکەن، چەند لەپێش چاویاندا سەرکەوتن ببینن هێندەش هەنگاو بەهەنگاو بە بیروهۆشیان بەرەو کرداری شکاندنەکە دەچن. پاشان داوایان لێدەکەم چاوەکانیان بکەنەوە و ئەوانیش یەکسەر بە ئاسانی پارچە تەختەکان دەشکێنن.

مادام هەموو شتێك سەرەتا لەئەقڵدا ڕوودەدات، بۆیە کاتێك خۆت بەسەرکەوتوو و بەهێز دەبینیت و توانات دەبێ لەبەدەستهێنانی

ئامانجەکانتـدا و لەدڵیشتەوە بـاوەڕت بەمـە دەبێـت و لـەنێو هەسـتەکانتەوە هەستی پێدەکەیت. بەمە هێزێکی خـودیی گـەورەت بـۆ دروسـتدەبێت و ئـەقڵی ناوەکیشت بەتوانا بێسنورەکانیەوە لەدەستەبەرکردنی خەونەکانتـدا یارمـەتیت دەدات.

هەنوکە... خەونەکەت کامەیە؟

ئـەو شـتە کامەیـە کـەپتر لەهـەر شـتێکی دیکـەی ئـەم دنیایـە خۆزگـەی بـۆ دەخوازیت؟ ڕەنگە خەونەکەت ئەوە بێت کارە تایبەتیەکەت دەست پێبکەیت یا گەشتێك بکەیت، یا کتێبێـك دابنێیـت، یـاخود دەرخـستنی توانـای داهێنـانێکی نوێـت بێـت کـە بیرۆکەکـەی لەمێـشکتدا گەڵاڵـە بـووە بـەڵام بـەردەوام جێبەجێکردنیت دواخستووە.

زۆرجار بیرگەلی مەزن هەن پێش ئەوەی لەدایك بین دەمرن، ئەمەش لەبەر دوو هۆکاری سەرەکی:

یەکـەمین فاکتـەر کـە ڕێ لەبەدەسـتهێنان و هێنانـەدی خەونـەکان دەگرێـت ئەوەیـە کـە مـن پێیـدەڵێم (ژەهـری شـیرین)... ئـەم نـاوە لـەکاتی چـوونم بـۆ باخچەیەکی ئاژەڵانـدا هـات بەبیرمـدا، لـەوێ مـارێکی زۆر جـوانم بینـی، لەسـەر تابلۆیـەك نوسـرابوو (ترسـناك) لێـرەدا سـەرم سـوڕما چـۆن ئـاژەڵێکی جـوانی لەمجۆرە دەبێت ئەو ژەهرە بکوژەی لەناودا هەبێت؟

خەڵك ژەهری ڕازاوەیان لە دوژمنەکانیانەوە بۆ نایـەت بـەڵکو بەپێـچەوانەوە (ژەهـری شـیرین)یـان لـەو کەسـانەوە بۆدێـت کـە لەدەوریانـدان و گرنگـی بـە بارودۆخیان دەدەن. هاوڕێ و دراوسێ تەنانەت لە تاکەکانی خێزانەوە، چـونکە ئـەم کەسـانە هـەموو هۆکارێـك دروسـتدەکەن تـەنها بـۆ بێـوەری بیرۆکـە و خەونـەکان، چ جـای ئـەوە کـە ئەگـەر جێبـەجێیان بکـەن دەبنـە جێگـای گاڵتەپێکردن.

ڕەنگە هەندێك کەس تەنها بە پاڵنەری ئێرەیی بردن ڕەخنە لە خەون و خۆزگەکانمان بگرن. زۆرجاریش ڕەخنەکان بێئاگایانەن و تەنها لەسەر بنەمای بەها و بیروباوەڕە تایبەتیەکانیان بەبێ لەبەرچاوگرتنی بەها و بڕوا تایبەتیەکانی ئێمە. لەگەڵ بێزاری و ئازاری زۆر بۆمان، دروست وەك ئەو مارە جوانەی ژەهری بکوژی هەیە.

دووەمین گرفت و ئاستەنگی سەرەکی ڕێگر لە دەستەبەرکردن و وەدیهێنانی خەونەکانت خودی خۆتی. "د.ڕۆبەرت شولەر" لەکتێبی (هێزی بیرکردنەوەکان) دا دەڵێت: "ئەو تاکە جێگایەی بەدیهاتنی خەونەکانت تیایدا دەبنە ئەستەم، نێو بیرکردنەوەکانی خۆتە".

بیرت دێت جارێك ویستوتە کارێکی تایبەت ئەنجام بدەیت کەچی بەخۆتت گوتووە: "نەخێر، من ناتوانم ئەم کارە بکەم" قەناعەتت بەخۆت هێناوە واز لە خەونەکەت بهێنیت... چییە ڕێگەت لێدەگرێت یان ڕێگەم لێدەگرێت یاخود ڕێگە لەهەر کەسێك دەگرێت لە بەدەستهێنان و بەدیهێنانی خەونە خودی و تایبەتیەکاندا؟ وەڵامەکە لە دوو وشەدایە (ناوچەی ئارام).

ناوچەی ئارام یان دڵنیایی بریتییە لەو کارانەی ماوەیەکی درێژ و تەواو و جارانێکی زۆر ئەنجاممان داون، کە جاری دیکەش دووبارەیان دەکەینەوە هەست بە ئارامی دەکەین. بۆیە ئەگەر بیرۆکەیەك یان خەونێکمان هەبێت لە ناوچەی ئارام دەرمانبهێنێت هەست بە دڵەڕاوکێ و نائارامی دەکەین و دەستبەجێ بەدوای ئەو هۆکارانەدا دەگەڕێین کە لەکارە نوێیەکەمان دووردەخەنەوە (ئەمەش تەنها بۆ دووربوون لە دڵەڕاوکێ و نائارامی ناوەکی). ڕەنگە خەڵك پێتبڵێن بیرکردنەوەکانت هیچ بەهایەکیان نییە، بۆ ئەوەش کۆمەڵە هۆکارێکت دەدەنێ کە گوایە بەهۆیانەوە سەرکەوتوو نابیت تیایاندا، بەڵام ئەوە

تەنها تۆیت توانای قەبوڵکردن یان ڕەدکرنەوەی هەموو ئەو وتانەت هەیە کە پێتدەگوترێن.

"ویلی جولی" لە کتێبەکەیدا بەناونیشانی (تەنها خولەکێکت بەسە بۆ گۆڕینی ژیانت) دەڵێت: "ئەگەر توانیت لە بیرو هۆشتدا خەون دروست بکەیت و لە دڵتدا بیڕوێنیت و دەرفەتیش بۆ گومانەکانت نەسازێنیت کپی بکەنەوە و بیمرێنن ئەوا دەکرێت خەونەکەت ببێتە ڕاستی و ژیانت بگۆڕێت".

کە لەتەمەنی شەش ساڵاندا بووم دوو خەونی گەورەم هەبوو:

خەونی یەکەم ئەوەبوو لەیاری تۆپی سەرمێزدا ببمە پاڵەوانی میسر. ڕۆژانە بەدواداچوونی هەواڵەکانم دەکرد بەو هیوایەی هەواڵی خولەکانی شاری ئەسکەندەریە ببیستم کە ئەو کات تیایدا دەژیام... تەماشای هەموو پاڵەوانێتیەکانم دەکرد. هەر زوو دەچووم و تا دواهەمین خولەک دەمامەوە. چاودێری پاڵەوانانی یاریەکەم دەکرد لە هەموو جوڵە و ڕەفتارێکیاندا و لەشێوازی یاریکردنی هەریەکەیان ورد دەبوومەوە. خەونم بەوەوە دەبینی وەك ئەوانم لێبێت.

دوای چەند ساڵێك بڕیارمدا بچمە تیپێکەوە، لە زیاتر لە بیست یانەی وەرزشیدا هەوڵی ئەزمونکاریم دا، هیچکامیان وەریاننەدەگرتم. تا لەکۆتایدا یەکێك لە ڕاهێنەرەکان پێیگوتم: "من ڕ اهێنانت پێدەکەم بەڵام بە مەرجێك"، بە تامەزرۆییەوە لێمپرسی: "مەرجەکە چییە؟"، گوتی: "ماوەی ساڵێکی تەواو و بە بەردەوامی هەموو ڕۆژێك شەش کاتژمێر ڕاهێنان دەکەیت و بەشداری پاڵەوانێتیەکانیش ناکەیت تا هەستدەکەم بەتەواوی ئامادەیت" بەبێ دوودڵی مەرجەکەم قەبوڵکرد و دەستمانکرد بە ڕاهێنانی ئەقڵی و جەستەیی. لەدوای شەش مانگ ڕاهێنەرەکەم پێیگوتم: "ئێستا دەچینە یەکەم تاقیکردنەوەوە".

لەو وەرزەدا تەنها دوو خول مابوو، جێی سەرنجی هەموو لایەك بوو کە لەهەردوو خولەکەدا پلەی یەکەمم بەدەستهێنا. لە وەرزی
داهاتووتریشدا لەسەرجەم خولەکاندا پلەی یەکەمم بەدەستهێنا، لەو خولانەش پاڵەوانێتی نەتەوەیی بوو. بوومە پاڵەوانی میسر. لەساڵی ١٩٦٩ دا و لە پاڵەوانێتی جیهانی لە ئەڵمانیای رۆژئاوادا نمایندەیی وڵاتەکەمم دەکرد و یەکەمین خەونی منداڵیم هاتەدی. ئەمەش بەهۆی متمانەبەخۆ بوونم کە توانای ئەم کارەم هەیە و لەڕاستیشدا سەرکەوتم.

خەونی دووەم ئەوە بوو دەمویست ببمە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانە گەورەکان و ئەوەی بەجیهاندا بگەڕێم. کە لەقوتابخانە بووم هەندێك لە مامۆستاکان پرسیاریان لە قوتابیەکان دەکرد لەسەر خۆزگە و ئاواتیان بۆ داهاتوو، من هەمیشە ئەوەم دووپاتدەکردەوە دەمەوێت ببمە بەڕێوەبەری گشتی میوانخانەیەکی گەورە. هەموو جارێکیش ئەوانەی لەدەورم بوون پێم پێدەکەنین و هەوڵیان دەدا ورەم بڕوخێنن، بەڵام من لەگەڵ خەونەکەم و زانخوازیم هەر بەردەوام بووم. هەمیشە کە لەگەڵ هاوڕێکانمدا یاری نواندنمان دەکرد وامدادەنا لە میوانخانەیەکداین، من بەردەوام ڕۆڵی بەڕێوەبەری گشتیم بۆ خۆم دادەنا. پاش ئەوە بەنهێنی دەستم بە خۆئامادەکردن کرد بۆ بینینی ئەم ڕۆڵە لە زەمینەی واقیعیشدا. زمانەکانی ئینگلیزی و فەرەنسی و ئەڵمانی فێربووم. هەر شتێکم بۆ ڕێك بکەوتایە پەیوەست بە بواری میوانخانەوە دەمخوێندنەوە. کاتێکی زۆرم لە میوانخانە گەورەکاندا بەسەر برد بە تەماشاکردنی میوانەکان و ئەو کەسانەی دەهاتنە ئەوێ، لەکاتی خەریك بوونیاندا بە کاروبارەکانی میوانخانەوە لە کارمەندەکان ورددەبوومەوە (بە جیاوازی پلە و سروشتی کارەکانیانەوە). لەساڵی ١٩٧٠ لەپەیمانگای میوانخانەکاندا دەستم بە خوێندن کرد. ڕۆژەکان تێپەڕین و لە ساڵی ١٩٧٥

لەگەڵ هاوسەرەکەم (ئامال) کۆچمان کرد بۆ کەنەدا. لەماوەی چوار ڕۆژدا هەردووکمان ئیشمان دۆزیەوە، کارەکەی من شتنی قاپ و کەلوپەل بوو لە میوانخانەیەکدا، لەنێو هاوکارەکانمدا من باشترینیان بووم!!

ڕۆژێکیان بەڕێوەبەری گشتی میوانخانە داوایکردم... چوومە لای و لەکاتی چاوپێکەوتنیدا لە نووسینگەکەی پێمگوت: "گەورەم! هەواڵێکی دڵخۆشکار و هەواڵێکی ناخۆشم پێیە"، گوتی: "با لە هەواڵە خۆشەکەوە دەستپێبکەین"، پێمگوت: "من دەبمە بەڕێوەبەری گشتی"، گوتی: "جوانە، ئەی هەواڵە ناخۆشەکە چییە؟"، بە زەردەخەنەوە پێمگوت: "نووسینگەکەت وەردەگرم".

زۆر بەخێرایی و بروسکەئاسا هەواڵەکە بڵاوبووەوە و کارمەندەکان دەستیان بە گاڵتەپێکردنم کرد، بەوەی لەدیدی ئەواندا گوایە شێت بووم.

لەدوای ئەوەوە زۆر بە لێبڕان و جیددیەتەوە کارم کرد. هەر لە مۆنتریال دەستمکرد بە خوێندنی بواری میوانخانەکان لە پەیمانگایەکی تایبەتدا. بەردەوام بووم لەسەر کارکردن و خوێندن. زۆرم خوێندەوە، بەشداری ئەو چالاکیانەم دەکرد کە هەر بەڕێوەبەرێك بەشداری تێدا دەکرد. لەساڵی ١٩٨٦دا بوومە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانەکانی پێنج ئەستێرە. بەمەش خەونی دووەمم هێنایەدی.

بەڵێ، خەیاڵکردن هێز و توانایە و دەگونجێت خەون و خۆزگەکان بینە ڕاستی بەرچاو.

"ئەلیانور روزفلت" گوتویەتی: "ئایندە بۆ ئەو کەسانەیە کە باوەڕیان بە جوانی خەونەکانیان هەیە". لە ئەمڕۆوە دەستبکە بە دروستکردن یان دووبارە دروستکردنەوەی خەون و خۆزگەکانت، با خەونی گەورەت هەبێت. هەروەك "جوتا" گوتویەتی: "خەونی بچوك مەبینە، چونکە خەونی سادە و بچوك هێزی پاڵنەرانەی نییە بۆ مرۆڤ".

هەنوکـە ئـەم ڕێگەیـەی خـوارەوەت دەدەمـی، هێـزی خەونـەکانت گەشەپێدەدات:

١. دە شت لای خۆت تۆمار بکە کە دەخوازیت بەدەستیانبهێنیت.

٢. بەپێی گرنگیان بۆت ڕیزبەندیان بکە، زۆرتر گرنگ پاشان گرنگ و دواتر کەمتر گرنگەکان.

٣. بۆ ماوەی پانزدە خولەك لە جێگایەکی هێمن و ئاسودەبەخشدا دابنیشە کە هیچ کەس بێزارت نەکات.

٤. بە ئاسودەیی و قوڵیەوە هەناسە بدە، سییەکانت پڕبکە لە هەوا و لەگەڵ خاڵیکردنەوەی هەواکەدا هەرچی ڕاڕاییەك لە جەستەتدا هەیە دەریبکە.

لەبارێکی تەواو و ئاسودە و ئارامدا دابنیشە، پێڵوەکانت لێکبنێ، تەرکیز بکەرە سەر هەموو بەشەکانی لاشەت و وەها خەیاڵ بکە بەپلیکانەیەکی دە پلەیدا دێیتە خوارەوە و لەگەڵ هەر پلەیەکدا کە دادەبەزیت هەست بە پشوو و هێوربوونەوەی زیاتر دەکەیت.

لەسەر پلەی دەیەم بە تەواوی واز لەخۆت بهێنە و هەست بە ئاسودەیی و ئارامی بکە و هەر ڕاڕاییەکت هەیە لەخۆتی دووربخەرەوە.

- لەسەر پلەی نۆیەم هەست بە پشوویەکی زیاتر و هێوربوونەوەی پتر بکە.
- لەسەر پلەی هەشتەم پشوو و حەوانەوەت زیاتر دەبێت.
- لەسەر پلەی حەوتەم زیاتر هێوربوونەوە.
- لەسەر پلەی شەشەم هێوربوونەوەی زیاتر.
- لەسەر پلەی پێنجەم حەوانەوەی زیاتر.
- لەسەر پلەی چوارەم هێوربوونەوەی زیاتر.
- لەسەر پلەی سێیەم حەوانەوەی زیاتر.
- لەسەر پلەی دووەم هێوربوونەوەی زیاتر.

– لەسەر پلەی یەکەم لەوپەڕی حەوانەو و هێوربوونەوەی تەواودا.

وەها خەیاڵ بکە لە پێشتەوە دەرگایەك هەیە، دەست لە دەرگاکە بدە، بیکەرەوە. تێبینی ئەو نورە بکە کە لە پشتیەوە دەردەچێت. ئەوە نور و ڕۆشنایی داهاتووتە. بەو دەرگایەدا گوزەر بکە و لەژیانی داهاتوودا ڕووەو ئامانجەکەت بجولێ. لەسەر هێڵی چوارچێوە زەمەنیەکەت بەردەوام بە لەڕۆیشتن تا دەگەیتە ئەو کات و شوێنەی خەونەکەتی تێدا دێتەدی... تێبینی ئەوە بکە ئێستا لەکوێدایت؟ ئەوانەی لە دەورتدان کێن؟ چی لەبەردەکەیت؟ تێبینی هەموو ئەو شتانە بکە کە دەیانبینیت، کە دەیبیستیت... کاتێکیش خەونەکەت بووە واقیع بزانە چی بەخۆت دەڵێیت؟

لەو کاتەدا تێبینی هەستەکانت، هەناسەدانت، کەشی دەوروبەرت، پلەی گەرمی ئەو ژوورەی تێیدا دەژیت بکە. بەسەرجەم ئەندامەکانت هەست بەهەموو شتێك بکە.

ئێستا و لەدوای بەدەستهێنانی ئامانجەکەت وێنەیەکی خۆت پێکبهێنە، ئەم وێنەیە گەورە بکە و پتر لە خۆتی نزیك بکەرەوە. هەموو ئەو ڕەنگانەی بۆ زیاد بکە کە زیاتر لەلات پەسەندن. بڕێك وزە بە وێنەکە ببەخشە بە هەناسە هەڵمژینێکی قوڵ و پاشان لە وێنەکەدا بیدەرەوە... ئەم کارە سێ جار دووپاتبکەرەوە، بڕوانە وێنەکە چۆن لەسەروتەوە مەلە دەکات.

هەنوکە واز لە وێنەکەت بهێنە (لە کاتێکدا کە خەونەکەت بەدیهێناوە) پاشان لەسەر هێڵە زەمەنیەکەت بگەڕێرەوە بۆ کاتی ئێستا، بڕوانە ئەو وێنەیەی داهاتووی خۆت... ئەمەش ئەو وێنەیەیە کە چاوەڕێ دەکرێت پێیبگەیت.

ساتێك وەربگرە تیایدا سوپاسی نائاگاهیت بکەیت، سوپاسی ئەو خوایە بکە کە بۆ بەدیهاتن و دەستەبەرکردنی خەونەکەت هەموو ئەو هێزەی داێتێ.

پێڵوەکانت لێکبنێ و بە پلیکانەکەدا سەربکەوە. لەهەر هەنگاوێکدا دەبیتە خاوەنی وزە و متمانەیەکی پتر و هەست بە بوژانەوەی زیاتر و زیاتر دەکەیت.

- پلەی یەکەم متمانەی زیاتر.
- پلەی دووەم هێزی زیاتر.
- پلەی سێیەم متمانەی زیاتر بەخۆت و بە تواناکانت ڕووە و سەرکەوتن.
- پلەی چوارەم وزەی زیاتر و هێزی هەناسەدانت زیاتر دەبێت.
- پلەی پێنجەم وزەی زیاتر.
- پلەی شەشەم متمانەی زیاتر و هێزی زیاتر و وزەی زیاتر.
- پلەی حەوتەم وزەی زیاتر و متمانەی زیاتر.
- پلەی هەشتەم وزەی زیاتر و هێزی زیاتر.
- پلەی نۆیەم وزەی زیاتر.

کە دەگەیتە پلەی دەیەم چاوەکانت بکەرەوە و لەگەڵیدا هەموو زانین و هەموو متمانەیەکی پێویست بۆ بەدەستهێنانی خەونەکەت دەستبخە.

ئێستا پیرۆزبایت لێدەکەم کە بە ئەزموونێکی نموونەیی بەهێزدا تێپەڕیت. بۆ دۆزینەوەی ئایندەیەکی ئیجابی و ڕۆشن.

بۆ هەر خەونێکت ئەم مەشقە دووبارەبکەرەوە، چەند جارێك(بەپێی توانا) ڕاهێنانی لەسەر بکە. چونکە پێدەچێت ئەم ڕاهێنانە کاری موعجیزە ئاسا لە ژیانتدا دروست بکات. دروست وەك ئەوەی لە ژیانی مندا ڕوویدا.

ئەمڕۆ دەستپێبکە و خەونی گەورە ببینە.

دەربارەی ژیانی سەرکەوتووان بخوێنەرەوە و هەست بە سەرکەوتنیان بکە. بەوجۆرە خۆت ببینە کە دەستکەوتەکانی ئەوانت بەدەستهێناوە. ئاگاداری دزەکانی ەونەکان بە، وریای ژەهری شیرین بە. دەرفەت بۆ هیچ کەس

مەرەخسێنە (تەنانەت بۆ خۆشت) یان هەر شتێك، تالآنت بكات و خەونەكانت بدزێت.

لێگەڕێ با خەیاڵت بە ویستی خۆی مەلە بكات، چونكە خەیاڵ هێزێكی ئەوتۆی هەیە دەتوانێت لە گۆڕینی سەراپای ژیانتدا یارمەتیت بدات. متمانەت بە خۆت هەبێت، زۆر دووپاتیبكەرەوە: "من دەتوانم سەركەوتووبم، دڵنیام توانای سەركەوتنم هەیە". بەویستی خوا دەگەیتە بەرزترین ئاستەكان.

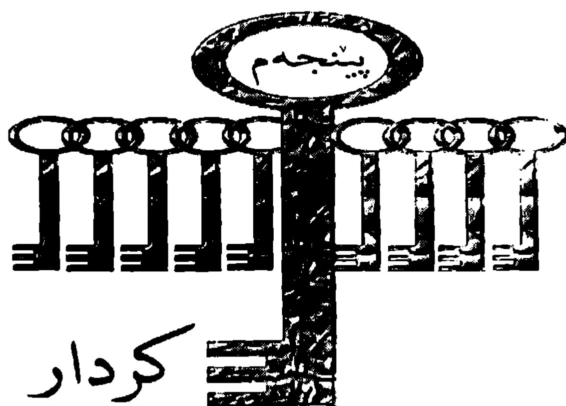
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی كۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێكۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.



پێنجەم
کردار

کلیلی پێنجەم

کردار
"ڕێگای هێز"

"زانین و زانیاری بەتەنها بەس نییە، پێویستە کارپێکردنی لەگەڵدا بێت. ئامادەگیش بەتەنها بەس نییە، پێویستە کارکردن هەبێت".
گۆتە

لەوماوەیەدا کە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانە گەورەکانی مۆنتریالی وڵاتی کەنەدا بووم، بەردەوام بەدوای هەموو زانیارییەکی نوێدا دەگەڕام بەتایبەت لەبواری گەشەپێدانی کەسی و ڕەفتاری مرۆیدا. ڕۆژێکیان سەرۆکی کۆمپانیا ڕاگەیاندنێکی بۆ ناردم لەبارەی زانستێکی نوێ بەناوی (بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری) پێشنیاری بۆ کردم ئامادەی (ۆرك شۆپ)ێك بم لە نیۆیۆرك بۆ ماوەی سێ ڕۆژ. بەبێ دوودڵی یەکسەر قەبوڵمکرد.
بەتەواوی پەرۆش بووم، بەو هەستەوە کە هەوڵدەدەم زانستێکی نوێ فێربم. ئامادەی ۆرك شۆپەکە بووم. ڕۆژی یەکەمم تێپەڕاند بەبێئەوەی هیچ تێبگەم، هەستم بە بێهیوایی دەکرد، خەریك بوو یەکسەر بگەڕێمەوە مۆنتریال بەلام

بەرلەوەی بێهیوایی بەتەواوی داگیرم بکات بڕیارمدا دەرفەتێکی دیکە بەخۆم بدەم. ڕۆژی دووەمیش بەردەوام بووم. ئامادەی وانەی یەکەم بووم، زۆر بەهێز بوو. وانەبێژەکە توانی لەماوەی کەمتر لە ۳۰ خولەکدا بەتەواوی یارمەتیم بدات لە گۆڕینی ئەو بیروباوەڕە سەلبیانەی سالانێك بوو گرفتاریان بووبووم. بڕیارمدا ۆرك شۆپەکە تەواو بکەم... زۆر سوودم لێبینی و بەتەواوی ژیانم ڕووەو باشتربوون گۆڕا. بڕیارمدا هەر بڕوانامەیەك لەم زانستەدا بۆم بگونجێت بەدەستیبهێنم بەمەبەستی هاوکاریکردنی خۆم و کەسانی دیکەش. دوای شەش مانگ یەکەمین بڕوانامەی خولی سەرەتایم بەدەستهێنا. پاشان بڕوانامەی (ممارس) و لەدوایدا (معلم ممارس) و پاشان بوومە (مدرب معتمد) (ئەمانە چەند ئاستێکن لە NLPدا کە بەخولی ڕاهێنانکاری دەگوترێنەوە) موماره‌سەکە نزیکەی دە ساڵ لەکار و ڕاهێنانی گرتەوە. دوای شەش مانگ لە دەرچوونم، لەمۆنتریال هاوڕێیەکمم بینی کە هەموو قۆناغەکانی پێشوومان پێکەوە تەواوکردبوو. هەواڵیم لێپرسی چ سوودێکی لەو بڕوانامە ڕاهێنانیە وەرگرتووە کە بەدەستیهێناوە؟ ئەو گوتی: "گۆڕانکاری زۆر لە ژیانمدا ڕوویداوە، توشی تێکشکانی دەروونی هاتووم، تائێستاش بڕیارم نەداوە هیچ کارێك بە بڕوانامەکەم بکەم".

با پێکەوە بڕوانین چی ڕوویدا... ئەم هاوڕێیە سالانێکی زۆری ژیانی لە خوێندندا بەسەربرد، هەزاران دۆلاری خەرجکرد تاکو ببێتە (مدرب معتمد)، واتە: ئەو زانیاری تەواوی هەبوو بۆ دەستبەسەرداگرتنی هەستە سەلبیەکانی کەچی ئەو زانیاریانەیی بەکارنەهێناوە و هیچ سوودێکی لە بەدەستهێنانی بڕوانامەکەی وەرنەگرتووە و توشی داڕووخانی دەروونیش هاتووە. ئەو زانین و زانیاری هەبوو بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری تەواو لە ژیانی خۆی و ژیانی ئەوانەش کە خۆشیدەویستن. ئەو لێهاتوویی و سەلیقەشی هەبوو وەها بکات لە

ئاستێکی بەرزدا بژی، بەڵام زانیاریەکانی نەخستووەتە بواری جێبەجێکردن و کارەوە.

دەگونجێت لێوان لێو بیت لە پەرۆشی و وزەیەکی بەرزت هەبێت و زانیاری و هێزی ئەقڵی تەواوی پێویستیشت بۆ سەرکەوتن هەبێت، بەڵام ئەگەر سەرجەم ئەوانەت نەخستە بواری جێبەجێکاریەوە، هیچ بەهایەکیان نابێت و کەڵك و سوودیشیان لەپشتەوە نابێت.

"جیم رون" لەکتێبی (حەوت رێگا بۆ کامەرانی و خۆشگوزەرانی) دا دەڵێت: "زانین و زانیاری بەبێ جیبەجێکاری دەگونجێت ببێتە هۆی بێوەری و تێکشکان".

با ئێستا پرسیارێکت لێبکەم... ئایا کەسێك دەناسیت لەو بروایەدابیت دەزانێت بۆ گۆڕینی ژیانی دەبێت چی بکات، هەروەها دەشزانێت دەبێت کەی بەم کارە هەڵبستێت، بەڵام ناتوانێت هیچ کارێك بکات؟ ئایا کەسێك دەناسیت لەئاستێکی بەرزی فێربووندایە و هەموو پێداویستیەکی هەیە بۆ ژیانێکی باشتر کەچی بێکار دادەنیشێت؟

بەپێچەوانەشەوە... کەسێك دەناسیت ئاستێکی نزمتری زانینی هەیە، لەوانەیە هیچ بڕوانامەیەکیشی بەدەستنەهێنابێت، بەڵام کەسێکی زۆر سەرکەوتووە؟ لێرەدا جیاوازیەکە لەتەنها وشەیەکدایە ئەویش (کارکردن)ە".

"کۆنفۆشیۆس" گوتویەتی: "پیاوی گەورە و پایەبەرز کەم قسەدەکات و کاری زۆر دەکات".

باوکم هەمیشە پێیدەگوتم: "دانایی و کارزانی ئەوەیە بزانیت چی دەکەیت، لێهاتوویش ئەوەیە بزانیت چۆن دەیکەیت، سەرکەوتنیش ئەوەیە بیکەیت".

کاتێك مومارەسەی یاری تۆپی سەرمێزم دەکرد، هەمیشە پرسیارم دەربارەی یاریزانە پێشینەکان و پاڵەوانە جیهانییەکان لە ڕاهێنەرەکەم دەکرد.

ڕۆژێکیان هێندە پرسیارم لێکرد بەتەواوی بێزارم کرد، پێیگوتم: " ئایا ئەوە دەتکاتە یاریزانێکی زۆرباش، ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ و بەبەردەوامی دەربارەی تۆپی سەرمێز قسەت بۆ بکەم. ئەگەر لەبارەی مێژووی یاریەکەوە بۆت بدوێم، تۆ وادەزانی ئەوە یارمەتیتدەدات لە پاڵەوانێتی نەتەوەیدا ببەیتەوە ؟". گوتم: "بێگومان نەخێر بەڵکو تەنها زانیاریم دەداتێ لە سەر یاریەکە"... بە وەڵامی ڕاهێنەرەکەم تەواو قەناعەتم کرد کە تیایدا جەختی لەسەر ئەوە کردەوە زۆر گرنگە بتوانم زانیارییەکانم بخەمە بواری کارپێکردنەوە، بەردەوام و بەرێکوپێکی و لێبڕانەوە ڕاهێنان بکەم دەبمە یاریزانێکی کامڵ و تەواو. ئەو داوایلێکردم لەم جۆرە پرسیار و باسانەدا خۆ ببوێرم هێندەی ئەوەی دڵکارانە و بەلێبڕانەوە لە مەشقکردن بەردەوام بم.

ئێستا هەمان پرسیارت لێدەکەم. ئەگەر قسەم بۆ کردیت بۆ نموونە دەربارەی مەلەکردن، ئایا تەنها ئەمە وەهات لێدەکات ببیتە مەلەوانێکی باش؟ بێگومان نەخێر، چونکە بۆ ئەم کارە و نموونەی ئەم کارە پێویستیت بە مەشق و جێبەجێکاری هەیە. پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: "دەبیستم و بیرم دەچێتەوە، دەبینم و بیرم دەکەوێتەوە، کاردەکەم و تێدەگەم".

ئەگەر ئەم پەندەمان بەراوردکرد لەگەڵ ئەو لێکۆڵینەوانەی زانکۆی (بیل) لە ئەمریکا ئەنجامیدا هاوشێوەیی و لێکچونێك دەبینینەوە لەنێوان ئەو پەندە و ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکاندا کە دەریانخست:

"ئێمە ١٠٪ یاخود کەمتر لەو ڕێژەیەمان بیر دەمێنێت کە دەیبیستین، ٢٥٪ ئەوەی دەیبینین، ٩٠٪ ی ئەوەی بەکردار دەیکەین ".

جارێك پرسیار لە سەرۆکی کۆمپانیایەکی سەرکەوتوو کرا دەربارەی ئەو پێداویستیە گرنگانەی کەسێك سەرکەوتوو دەکات و دەیگەیەنێتە لوتکە، لە

وەڵامدا گوتی: "مادام قەناعەتت بەو بیرۆكەیە هەیە كە لە بیر و هۆشتدایە، دەستبەجێ كاری بۆ بكە".

"جیمی كارتر" سەرۆكی پێشوی ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا گوتویەتی: "دەكرێت كاتژمێر نۆی بەیانی لەخەو هەستم و حەواوە بم، یان كاتژمێر شەشی بەیانی لەخەو هەستم و سەرۆكی ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا بم".

لەیەكێك لەو وانانەدا كە لە مۆنتریال پێشكەشم كرد، هانی ئامادەبوانم دا بۆ ئەوەی كار بەزانین و زانیارییەكانیان بكەن و جێبەجێكاری بكەن، بیست دۆلاریەكم لە گیرفانم دەرهێنا و پرسیارم لێكردن: "كێ لەئێوە پێی خۆشە ئەم پارەیە بۆخۆی ببات؟"، سەرجەم ئامادەبووان دەستیان بەرزكردەوە تەنها خانمێك نەبێت كە تەمەنی ٤٠ساڵێك دەبوو، هەستاو بەخێرایی بەرەو ڕووم هات و پارەكەی بردو گەڕایەوە بۆ جێگەكەی خۆی. هەموو ئامادەبووان بەسەرسوڕمانەوە لێیان دەڕوانی، تەنها لێدوانیشم لەسەر ئەم هەڵوێستە ئەوە بوو گوتم: "بەڕاستی ئەمەیە مەبەست لە كاركردن و جێبەجێكاری". لەوكاتەوە ئیدی ئەم نمونەیەم بەكارنەهێناوە ! !

"بنیامین فرانكلین" گوتویەتی: "ئەوەی تەنها لەسەر هیوا دەژی بە ڕۆژەوانی دەمرێت".

شتێكی جوانە مرۆڤ بە هیوا و خەون دەستپێبكات، بەلام ئەگەر خەونت دی دەبێت دەستبەجێ و بەبێ دوودڵی جێبەجێی بكەیت. زانین و مەعریفە لەگەڵ هیوا و ئومێد دوو شتی جوانن بەلام بەتەنها هەر خۆیان بەس نین. بەداخەوە زۆرینەی خەڵك ژیانێكی دوور، زۆر دوور، لە توانا ڕاستەقینە تایبەتیەكانیانەوە دەژین و چەند كارێك دەكەن هیچ خۆشەویستیەكیان بۆی نییە. لە پەیوەندیگەلێك بەردەوامن هۆكاری ئازار پێبەخشینیانن... لەبری ئەوەی

بەدوای چارەسەری ئاستەنگ و گرفتەکانیاندا بگەڕێن، بەردەوام هەر تەنها سکاڵا و بۆڵەبۆڵ دەکەن و ڕۆژەکان گوناهبار دەکەن.

دوو هۆکار هەن ڕێ لە خەڵك دەگرن تواناکانیان بخەنە بواری پراکتیکی و کارەوە.

هۆکاری یەکەم: ترس

ترس دوژمنی سەرەکی مرۆڤ و کۆسپی یەکەمی ڕێگرە لە جوڵە و هەڵسوکەوتی خەڵك لە بەدیهێنان و دەستەبەرکردنی خەونەکانیان...

چوار جۆر ترس هەیە

یەکەم: ترس لە بێوەری:

کە کەسێك بە تاقیکردنەوەیەکی سەرنەکەوتوانەدا تێپەڕبوبێت ئیدی لە ترسی سەرنەکەوتن و دۆڕان نایەوێت هەمان ئەزموون دووبارەبکاتەوە. دەگونجێت ئەو کەسە هەر لە تەمەنی منداڵیدا بەرنامەڕێژ بووبێت سەرکێشی بۆ هیچ سەرچڵیەکی دیکە نەکات، لەوانەیە لە منداڵیەوە و بەدرێژایی ژیانی باوکی بینیبێت هەر هەمان کار دەکات و دووبارەدەکاتەوە. دەشێت باوکی ئامۆژگاری کردبێت لاسایی بکاتەوە تاکو ڕووبەڕووی دۆڕان و بێوەری نەبێتەوە.

دووەم: ترس لە قەبوڵ نەبوون:

ئەم ترسە هۆیەکە بۆ ئەوە کە کەسانێك وەها دادەنێن ڕوودانی هەر گۆڕانکاریەك لە ژیانیاندا پێدەچێت ئاکامەکەی ڕەفز و قەبوڵ نەبوون بێت.

جارێك ئافرەتێك داوایلێکردم لەسەر وازهێنانی لە جگەرەکێشان یارمەتی بدەم. لەڕاستیدا لەم کارەدا سەرکەوت و بە وازهێنانی لەم خووە خراپەی زۆر دڵخۆش بوو. دوای شەش مانگ پەیوەندی پێوەکردمەوە و داوایلێکردم جارێکی

دیکە بمبینێتەوە. لەکاتی چاوپێکەوتنەکەدا حاڵی خۆیی بۆ باسکردم کە لەدوای ئەوەی وازی لە جگەرەکێشان هێناوە ڕووبەڕووی گرفتێکی گەورەی دیکە بووەتەوە. زۆرێك لە هاوڕێکانی جگەرەکێشن و دوای وازهێنانەکەی ئەم لە جگەرەکێشان ئەوان خۆیان لێ دوورەپەرێز کردووە، ئەمیش وەهای هەستکردووە بەم کارەی لەناویاندا نامۆ بووە. بۆیە بڕیاریداوە دووبارە جگەرەبکێشێت تا لەنێو هاوڕێکانیدا قەبوڵکراوبێت. لەکاتی چارەسەرکردنی حاڵەتەکەیدا هەوڵمدا لەم ترسە ڕزگاری بکەم تا متمانەی بەخۆی زیادیکرد و قەناعەتی بەوە کرد کە دەکرێت واز لە جگەرەکێشانیش بهێنێت و لەهەمانکاتدا لەنێو هاوڕێکانیشیدا بمێنێتەوە... قەناعەتم پێکرد ئەگەر ئەوان لەبەر ئەم بڕیارە هاوڕێیەتی ئەمیان ڕەدکردەوە ئەوا ئەو کەسانە هاوڕێی ڕاستەقینەی نین... تەنها بە نەمانی ئەم جۆرە ترسەی بەتەواوی وازی لە جگەرەکێشان هێنا.

جۆری سێیەم: ترس لە نادیار

ئەم ترسە دەتوانێت ڕێ لە جوڵە و هەڵسوکەوتمان بگرێت، بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم خاڵە نمونەیەك باسدەکەین

پیاوێك هاتەلام سکاڵای لە دەست گرفتێکی دەکرد کە تەواو شپرزەی کردووە و بێتاقەتیەکی زۆری بۆ دروستکردووە. ئەم پیاوە گرێبەستێکی کارکردنی بۆ پێشنیاز کرابوو بۆ ماوەی دووساڵ لە فەرەنسا، بەڵام تا ئەو کاتە لەهیچ شوێنێکی دەرەوەی مۆنتریال (کەنەدا) نەژیابوو... دوای باسکردنی گرفتەکەی لێمپرسی: "خراپترین شت چییە ئەگەر تۆ لێرە بژیت پێدەچێت ڕووبدات؟" گوتی: "دوای شەش مانگ ڕەنگە گرێبەستەکە هەڵبوەشێتەوە" پاشان پرسیم: "ئەی باشترین ئاکامەکان چین کە دەکرێت ڕووبدەن ئەگەر پێشنیازەکەت قەبوڵکرد؟"، ئەو گوتی دەکرێت سەردانی زۆر لە وڵاتە

ئەورووپیـــەکان بکـــات جگـــە لـــە گـــەڕان بـــە فەرەنـــسا خۆیـــدا و ســـەرەڕای دەســـتکەوتێکی مـــاددی گـــەورەش... لـــەدوای گرێبەســـتەکەش دەگەڕێتـــەوە مۆنتریال و کاری تایبەتی خۆی دەستپێدەکاتەوە.

دوای چارەســـەر قەناعـــەتی کـــرد و بڕیاریـــدا گرێبەســـتەکە قـــەبوڵبکات و لەڕاستیشدا سەفەرەکەی کرد بۆ فەرەنسا. ئەوەی لە حاڵەتی ئەم پیاوەدا ڕوویدا ئەوەیە کە نمونەیەکی ئیجابیمان دۆزیەوە بۆ ئایندە، تیایدا پێداگریی زیاتر لەسەر تایبەتمەندیەکانە. بەجۆرێك هۆکارەکانی قەبوڵکردن زۆر زیاتربوون لە هۆکارەکانی ڕەدکردنەوە... ماوەی گرێبەستەکەی لەگەڵ خێزانەکەیدا لە فەرەنسا بەسەربرد و چێژی تەواوی لەهەموو ساتەکانی گەشتەکەی وەرگرت، پاش ماوە دیاریکراوەکەش گەڕایەوە و لە مۆنتریال دەستیکردەوە بە کارە تایبەتیەکەی خۆی.

جۆری چوارەم: ترس لە سەرکەوتن

ئەم جۆرەی ترس لای هەندێك کەس هەیە و لەناخی دەروونیانەوە بڕوایان وەهایە سەرکەوتن مانای ئازار و غەم و تەنهاییە...

بۆ ڕوونکردنەوە ئەم نمونەیە باسدەکەین: لەساڵی ١٩٩٦ دا لەیەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان بووم، بە ئۆتۆمبێلێکی تاکسی بۆ شوێنی پێشکەشکردنی یەکێك لە وانەکانم دەچووم، شۆفێری تاکسیەکە لە چلەکانی تەمەنیدا بوو. لەڕێگادا ئۆتۆمبێلێکی مارسیدس بە تەنیشتماندا تێپەڕی، شۆفێرەکە گوتی: "خاوەنی ئەم جۆرە ئۆتۆمبێلانە هەر هەموویان دزن، لەپێناوی پارەدا هەموو شتێك دەکەن". من پرسیارم لێکرد: "تۆ حەزناکەیت ڕۆژێك لە ڕۆژان ببیتە خاوەنی نمونەی ئەم جۆرە ئۆتۆمبێلانە؟"... جۆرێك تەماشای کردم وەك ئەوەی گاڵتەم پێکردبێت، پێیگوتم: "من نامەوێت دزبم، دڵخۆشم بە وەزعی ئێستام"... ئەم پیاوە لەو باوەڕەدا بوو سەرکەوتن دەگونجێت هۆیەك بێت بۆ ئەوەی مرۆڤ لە

نرخی خۆی کەم بکاتەوە. هەندێك کەس ناتوانن خەیاڵی خۆیان بە دەوڵەمەند و سامانداری بکەن، بۆیە کاتێك زیاد لە باری ئاسایی دەرامەت و دەستکەوتیان دەبێت. سەرکەوتنەکەیان تێکدەدەن و بە زیادەڕەوی و زیادەخەرجیەوە دەبەخشن و بەفیڕۆی دەدەن. لەبەرئەوە ترس لە سەرکەوتن دەکرێت ڕێ لە خەڵك بگرێت لە جێبەجێکاری و خستنەکاری بیرکردنەوەکانیان.

هۆکاری دووەمی ڕێگر لە هەڵسوکەوت، دواخستن و ئەمڕۆ سبەی کردنە:

هەندێکمان ئەو ئەرکانەمان دوادەخەین کە پێویستە هەر ئێستا پێیانهەڵبستین. دوایدەخەین بۆ ڕۆژێکی تر و هەفتەی داهاتووتر و بەوشێوەیە. ئەگەر ئامانجێکت هەیە و دەخوازیت بەدەستیبهێنیت، لەهەمانکاتدا هەستدەکەیت شتێك هەیە ڕێ لە هەڵسوکەوت و جوڵەت دەگرێت، بەدوای ئەو هۆکارە ڕاستەقینەیەدا بگەڕێ کە لەپشت ڕێگرتنەکەتەوەیە، هەر لەوکاتەدا لەخۆت بپرسە:

- چییە ڕێ لە هەڵسوکەوتم دەگرێت؟
- ئەگەر بەتەواوی هەڵسوکەوتم کرد، خراپترین شت چییە دەگونجێت ڕووبدات؟
- ئەگەر بەتەواوی هەڵسوکەوتم کرد باشترین شت چییە پێدەچێت ڕووبدات؟

ئێستا هەوڵبدە بیهێنیتەوە یادت، لەژیانتدا چەند جار ڕووبەڕووی هەڵوێستی قورس بوویتەتەوە و توانیوتە بیگوزەرێنیت؟

لە (بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری) دا دەڵێین: "فەشەل بوونی نییە، بەڵکو تەنها ئەزموون هەیە".

لە وتارێکی ڕۆژنامەی (وول ستریت) دا سەرنووسەر دەڵێت: "لە فەشەل و بێوەری بێزار مەبە، خەفەت بۆ ئەو دەرفەتانە بخۆ کە لەدەستت دەچن و هەوڵنادەیت لانیکەم تەنها تاقیان بکەیتەوە".

پەندێکی یابانی هەیە دەڵێت: "ئەگەر حەوت جار کەوتیت، بۆ جاری هەشتەم هەستەرەوە".

ڕۆژنامەنووسێك دیدارێکی لەگەڵ کەسێکی سەرکەوتودا سازکرد و لێیپرسی: "نهێنی سەرکەوتنت لە چیدایە؟" وەلامیدایەوە: "دوو وشە: بڕیارە دروستەکان" ڕۆژنامەنووسەکە پرسی: "چۆن دەتوانیت بڕیاری دروست بدەیت؟" گوتی: " تەنها یەك وشە: زانین(ئەزموون)" ڕۆژنامەنووسەکە لێیپرسی: "چۆن دەتوانین زانین و ئەزمونمان دەستبکەوێت؟" گوتی: "بڕیارە هەڵەکان".

پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: "بڕیاری دروست لەدوای ئەزموونەوە دێت، ئەویش لە بڕیاری هەڵەوە دێت"

گرنگ نییە لە ڕابردوودا چەندجار بێوەر بوویت یان چەندجار کەوتوویت، گرنگ هەڵسوکەوتی ئێستا و سود وەرگرتنتە لە بێوەرییەکانی ڕابردوو. ڕابردوو ئەو خەزێنەیەیە کە هێز و دانایی تێدایە... پێویستە لەهەر بێوەری و فەشەلێکەوە کە پێیدا تێپەڕیویت و تێدەپەڕیت فێربیت، ئاگادار بە وەك ئەو تابلۆیەی لێمەکە لێینووسراوە "بوەستە".

لە ئەمڕۆوە دەست بە جوڵە و هەڵسوکەوت بکە، جا قسەی خەڵك هەرچۆن بێت و کردارەکانیان هەرچیەك بن، پێویستە گرنگی کەمتر بەو قسانە بدەیت کە دەیڵێن و زۆرترینی گرنگیپێدانت بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت بێت. "هیلین کیلر" گوتویەتی: "ژیان سەرکێشیەکی پڕ مەترسیە یان هەر هیچ شتێك نییە".

پێویستە پەرۆشیت جەم بکەیت و هەر ئێستا دەست بە جوڵە و هەڵسوکەوت بکەیت، بۆ بەدیهێنانی ئەمەش پێویستت بە پلانکێشی هەیە. خەڵکانێکی زۆر بێوەر بوون تەنها لەبەرئەوەی پلانێکی ڕوونیان بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان نەکێشاوە.

دانەری کتێبی (فەلسەفەی ڕێکسازی) گوتویەتی: "هەڵسوکەوتی بێ پلان هۆکاری هەموو بێوەریەکە".

ڕێ بەکەس مەدە لەبەردەمتدا بوەستێت و هەمیشەش "والت دیزنی" بهێنە بەرچاو، لەو ڕۆژنامەیەی کاری تێدادەکرد بەو بیانوەی داهێنەر نییە دەرکرا. لەبارەی "تۆماس ئەدیسۆن"ەوە مامۆستاکەی گوتویەتی: "قوتابیەکی دەبەنگە و هەرگیز هیچ شتێك فێرنابێت". "ئەلبێرت ئەنیشتاین" لەتەمەنی چوار ساڵیدا دەستی بە قسەکردن کرد و تا ساڵی حەوتەمی تەمەنی نەیدەتوانی بخوێنێتەوە، مامۆستاکانی لەبارەیەوە دەیانگوت پێشکەوتنی زانینی هێواشە و کەسێکی کۆمەڵایەتی نییە و خەونی سادە و گاڵتەجاڕانەی هەیە.

من وەك خۆم یەکێك لە ڕاهێنەرەکانی تۆپی سەرمێز لەبارەمەوە گوتی هەرگیز لەم یاریەدا پێش ناکەوم، باشتر وەهایە مومارەسەی یاریەکی دیکە بکەم... خاوەنی یەکێك لە چێشتخانەکانی مۆنتریال دەریکردم و گوتی هەرگیز لەبواری میوانخانەکاندا سەرکەوتونابم... لەگەڵ ئەوانەشدا بوومە پاڵەوانی میسر لە یاری تۆپی سەرمێزدا و گەیشتمە پلەی بەڕێوەبەری گشتی گەورەترین میوانخانەکانی جیهان... پێویستە لە ئەمڕۆوە دەستپێبکەیت، ئیتر دۆخەکان هەرچۆنێك بن.

"دکتۆر ڕۆبەرت شولەر" دانەری کتێبی (ئەگەرە سەرکەوتووەکان) گوتویەتی: "ئەگەر هەرگیز دەست پێنەکەیت، هەرگیز سەرکەوتونابیت. هیچ گرفتێك مەکە بە بیانوی نەجوڵان و هەڵسوکەوت نەکردن... لەدوای گەردەلول و زریان خۆرهەڵدێت... هەمیشە دەرکەوتنی خۆر لەدوای تاریکیەوەیە، زستانیش هەموو جارێك دەگۆڕێت بۆ هاوین".

ئێستا ئەم ڕێگایانەت پێشکەش دەکەم بۆ گەیشتن بە جێبەجێکاریەکی دروست:

١. سێ ئامانج کە دەخوازیت بەدەستیانبهێنیت لای خۆت تۆمار بکە.

٢. پلان بۆ هەر یەك لەو ئامانجانە بکێشە.

٣. هەستیاربە بەرامبەر پێویستی و خێرایی.

٤. هەر ئێستا دەست بە جێبەجێکردن بکە.

٥. ڕۆژانە خۆت دڵنیا بکەرەوە کە دەتوانیت ئامانجەکانت بەدەستبهێنیت.

٦. یاسای (١٠ سانتیمەتر) بەکاربهێنە، یەکسەر جوڵە و هەڵسوکەوت بکە و هەموو ڕۆژێك بەلایەنی کەمەوە (١٠ سانتیمەتر) لە ئامانجەکەت بڕۆ پێشەوە.

٧. وەها هەڵسوکەوت بکە کە بەڕاستی سەرکەوتوویت.

٨. خۆت بەکەسی تر بەراورد مەکە، بەڵکو خۆت لەگەڵ ئەو دیمەنەدا بەراورد بکە کە پێشتر تیایدا بوویت و ئەوەی لە داهاتوودا تیایدا دەبیت.

٩. پێداگری لەسەر ئاکامەکان بکە نەك هەنگاوەکان، هەر ئێستا جوڵەو هەڵسوکەوت بکە.

هەر ئەمڕۆ ئەو گفتوگۆ تەلەفۆنیە ئەنجام بدە کە دەتەوێت بیکەیت، مەیخەرە بەیانی یان کاتێکی دوورتر. ئەو کەسەی خۆشت دەوێت هەر ئەمڕۆ پێیبڵێ تۆ خۆشت دەوێت، تۆ ناتوانیت مەزەندەی ئەو کارانە بکەیت کە دەتوانیت بیانکەیت ئەگەر خۆت تاقی نەکەیتەوە.

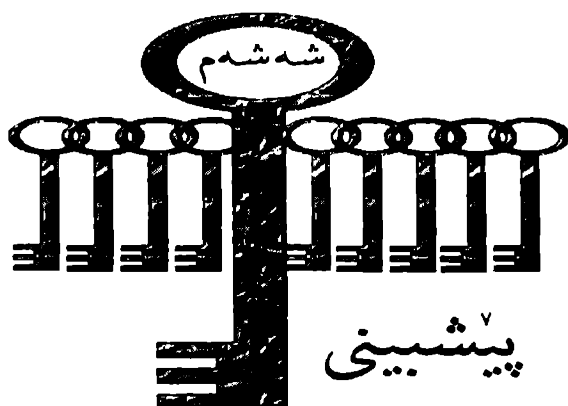
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


شەشەم
پێشبینی

کلیلی شەشەم

پێشبینی
"ڕێگایەك بۆ واقیع"

"بیرکردنەوەکانمان گەیاندوینیانەتە ئێستا، هەر بیرکردنەوەکانیشمان دەمانگەیەننە شێوەی سبەینێمان"

جیمس ئالان

لەنیوەشەودا کە هەمووان خەوتبوون زەنگی تەلەفۆن لێیدا، لەپڕ سوعاد بەترسەوە بەئاگاهات. دەستی بە گریان کرد و هەر بەگریانەوە دەیگوت: "بەدڵنیاییەوە ئەم تەلەفۆنە تایبەتە بە باوکمەوە، ئێستا هەواڵی مردنیم دەدەنێ. بەدڵنیاییەوە ئەم پەیوەندییە هەواڵی ناخۆشی پێیە، من ناتوانم وەڵامی بدەمەوە"، زۆر بەکوڵ دەگریا. هەمووان بەئاگاهاتن و پرسیاریان کرد چ باسە؟ ئەویش بەدەم گریانەوە گومانەکەی خۆی بۆ باسکردن... تا لەکۆتاییدا هاوسەرەکەی سوعاد بیستۆکی تەلەفۆنەکەی هەڵگرت و دوایی دەرکەوت پەیوەندیەکە بە هەڵە بووە و مەبەستیان ئەمان نەبووە.

ئایا تۆش بە نمونەی ئەم ئەزموونەدا تێپەڕیویت؟

چی ڕوودەدات کاتێك بەرەو شوێنی کارەکەت بە ئۆتۆمبێلەکەتەوە دەڕۆیت و لەپڕ تێبینی دەکەیت ئەوا ئۆتۆمبێلی پۆلیس لەهەمان شەقامدا دواتکەوتووە،

پێشبینی چی دەکەیت؟ ڕەنگە پەستانی خوێنت بەرزبێتەوە تا دەبینیت ئۆتۆمبێلی پۆلیسەکان بەتەنیشتدا تێپەڕی و بەرەو جێگایەکی دیکە ڕۆیشت.

چی ڕوودەدات کاتێك دەگەیتە شوێنی کارەکەت یەکێك لە هاوکارەکانت پێتدەڵێن سەرکارەکەت دەیەوێت بتبینێت، پێشبینی چی دەکەیت؟ دەگونجێت پێشبینی ئەوە بکەیت لەکارەکەت دەرتدەکات، کە لەواقیعدا دەیەوێت بەرامبەر کاری دوێنێت سوپاست بکات، داوەتت بکات بۆ نانخواردنی ئێوارە.

لەیەکێك لە وانەکانمدا ئەو پرسیارەم لە ئامادەبووان کرد کە ئەگەر لە نیوەشەودا بەزەنگی تەلەفۆنەکەیان لەخەو بەئاگابێن، لەیەکەم ساتدا چی بەخەیاڵیاندا دێت؟ هەندێکیان دەیانگوت: "بێگومان باوکم مردووە"... هەندێکی دیکە: "کوڕەکەم لەبنکەی پۆلیس دەست بەسەرە". یەکێك لە خانمەکانیش گوتی: "کچەکەم لەدوا مانگەکانی سکپڕیدایە لەوانەیە حاڵەتێکی ئازاراوی هەبێت"... ئامادەبووان کە زیاتر لە پێنج سەد کەس دەبوون کەسیان پێشبینی ئەوەیان نەدەکرد دەگونجێت ئەو پەیوەندییە بە هەڵە بووبێت یان هەواڵێکی خۆشی پێبێت.

جارێکیان لە ویلایەتی (میامی) ی ئەمریکا لە پشوودا بووم، هاوسەرەکەم و کچەکانیشم پێبوو. بە درێژایی ماوەی پشووەکە خەیاڵێك تەواوی مێشکمی داگیرکردبوو کە دزەکان ماڵەکەمان (لەمۆنتریال) تالان دەکەن... پشووەکە چوار ڕۆژی خایاند و گەڕاینەوە بۆ مۆنتریال، دەزانی چی ڕوویدا؟ بەڵێ دزەکان ماڵەکەمیان تالان کردبوو.

هەندێك خەڵك زۆر پسپۆڕن لەبیرکردنەوە لەشتی خراپ و ئازاراویدا، هەمیشە لەو جۆرە بیردەکەنەوە و هەر ئەوانەش ڕوودەدەن... نووسەرێکی ڕۆمانی دەڵێت: "چی دەبێت ئەگەر ئاسمان بەسەرماندا بڕوخێت".

گرنگە بەباشی ئەوە بزانیت دەگونجێت لێوان بێت لە پەرۆشی و وزە و

لێهاتووی و لێزانی زۆرت هەبێت و هەموو ئەمانەش بخەیتە بواری کارپێکردنەوە بەشێوەی ئەقڵی و کرداری، بەڵام ئەگەر پێشبینی سەرکەوتن نەکەیت بێوەر دەبیت. سەرجەم سەرکەوتووان لەژیاندا تەنها شتێك کۆیاندەکاتەوە ئەویش چاوەڕێکردنی باشترە لەوەی ئێستا لەبەردەستدا هەیە. ئەو کەسانە هەرچیەك لەژیانیاندا ڕوویدات زیاد لەشتەکانی دیکە پێشبینی سەرکەوتن دەکەن. پێشبینی بەتەواوی وەك ئۆتۆمبێلێکە، دەتگەیەنێتە ئەو جێگایەی دەتەوێت بۆی بچیت.

"کۆنفۆشیۆس" ی دانا گوتویەتی: "ئەو حاڵەتەی ئێستا تیایدایت ئەنجامی سەرجەم بیرکردنەوەکانتە".

ئێستا ئەم پرسیارەت لێدەکەم... تۆ بڕوات بە (پێکەوە بەبیرداهاتن- telpathy) هەیە؟

ئایا ڕوویداوە تۆ بیرت لەکەسێك کردبێتەوە و ئەویش لەهەمان ئەوکاتەدا بەتەلەفۆن پەیوەندی پێوەکردبیت؟ یان پێشبینی شتێکت کردبێت و ئەو شتە بەتەواوی وەك بیرکردنەوەکەی تۆ ڕوویدابێت؟ وەك ئەوەی لە شەقامێکی قەرەباڵغدا جێگایەك بۆ لێوەستاندنی ئۆتۆمبێلەکەت بدۆزیتەوە...

ئەگەر ئەوانە ڕوویانداوە ئەوا بە تاقیکردنەوەی (یاسای پێشبینییەکان) دا تێپەڕیوویت. دەقی یاساکە دەڵێت: "هەموو ئەو شتانەی بە متمانەیەکی تەواوەوە پێشبینیان دەکەیت، وەك خۆیان لەژیانتدا ڕوودەدەن".

ئێمە لە زانستی میتافیزیکادا ئەوە دەزانین کە (ئەقڵ وەك موگناتیس خەڵك و هەڵوێست و دۆخەکان بۆ حاڵەتی بیرکردنەوە هاوشێوەکان کێشدەکات. هەربۆیە کاتێك ئیجابیانە بیردەکەینەوە هەڵوێستی ئیجابیمان بۆ کێشدەبێت. بەپێچەوانەشەوە ڕوودەدات ئەگەر بەشێوازێکی سەلبی بیربکەینەوە، بەدڵنیاییەوە هەڵوێستی سەلبی بۆ خۆمان کێشدەکەین... لەمبارەیەوە

"هۆراس" گوتویەتی: "ئێمە زۆربەی کات ئەوە بەدەستدەهێنین کە پێشبینی دەکەین". ئەم حاڵەتە لە پزیشکی پسپۆڕی دەماغ "د.دیفید کوسین" ڕوویدا، ئەو پێشبینی دەکرد بەشێرپەنجەی مۆخ دەمرێت و بەتەواوی وەك ئەوەی پێشبینی دەکرد ڕوویدا. هەروەها دایکێك پێشبینی ئەوەی دەکرد لەئایندەدا منداڵەکانی بەتۆمەتی دزی بەنددەکرێن. کە منداڵەکان گەورەبوون ماوەیەکیان بەتۆمەتی دزینی ئۆتۆمبێل لەبەندیخانەدا بەسەربرد، ئەو منداڵانە دانیاننا بەوەدا کە دایکیان هەمیشە دووپاتیدەکردەوە ڕۆژێك لەڕۆژان ئەوان حەپسدەکرێن.

هاوڕێیەکم وەك بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانە گەورەکان کاریدەکرد، بەڵام وەزیفەکەی لەدەستدا. کە پرسیارم لەبارەی هۆی دەرکردنەکەیەوە لێکرد، ئەو گوتی: "من خۆم پێشبینی ئەم دەرکردنەمم دەکرد، تەنها چاوەڕێی تێپەڕبوونی کات بووم". من وەك خۆم پێشبینیم دەکرد ببمە بەڕێوەبەرێکی گشتی، لەبەرئەوەی بەوپەڕی متمانە و باوەڕەوە پێشبینی ئەوەم دەکرد، وەك خۆی هاتەدی.

جارێکیان هاوڕێیەکم پێیگوتم کە هەموو ڕۆژێك لەکاتژمێر چواری تەواودا هەست بە ژانەسەرێك دەکات. پەیمانم دایە لە کاتژمێر سێ و نیودا بیبینم، چاوەڕێمکرد بزانم چ حاڵەتێکی بەسەردادێت... دوای پێنج خولەك لە یەکتربینینەکەمان گوتی: "هەستدەکەم وەختە سەرئێشەکەم بۆدێت... هەستدەکەم لەهەرساتێکدا توشم دێتەوە... ڕۆژانە ئەم حاڵەتەم بەسەردێت و بەتەواویش لەهەمان کاتدا".

کەسانێك هەن دەڵێن: "چۆن پێشبینی شتێك دەکەم لەم ژیانەدا، من هەموو ڕۆژێك بەهەوڵێکی زۆر کاردەکەم، پێنج منداڵم هەیە و گیروگرفتم لە کار وماڵەکەشمدا هەیە، بەڕادەیەك کە ناتوانم هەقی سەرجەم پسوڵەی

سودلێوەرگیراوەکانی مانگانەم بدەم. بەختیار دەبم تەنها بەوەی بتوانم ئەوەی خاوەنیم بیپارێزم. لەدوای هەموو ئەمانەشەوە هەر دەتەوێت پێشبینی خێر و باشە بکەم؟ بەدڵنیاییەوە تۆ گاڵتە دەکەیت"!!

بێگومان دەکرێت هەریەکەمان وەك ئەو کەسە بیربکەینەوە، تەنانەت دەکرێت کتێب دەربارەی هەموو ئەو شتانە دابنرێت کە بەهەڵە لەم ژیانەدا ڕوودەدەن و دەبنەهۆی گرفتی گەورە بۆمان، کەچی دەپرسین بۆچی ئەم دونیایە بەرامبەر ئێمە دادپەروەر نییە؟ لەهەمان ئەو کاتەشدا کەسانێك بۆ بەختی خۆیان و بۆ ئەو شتانەی لە دونیادا بەدەستیان نەهێناوە دەگرین، کەسانی دیکەش هەن لەخەونەکانیاندا دەژین و هەمیشە پێشبینی سەرکەوتن دەکەن و بەڕاستیش سەرکەوتوودەبن. پێویستە ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت بیر لەو هەموو مرۆڤە سەرکەوتووانە بکەیتەوە کە ڕووبەڕووی کۆسپی گەورە بوونەتەوە، بەڵام هەمیشە و هەردەم پێشبینی سەرکەوتنیان کردووە و بەڕاستیش سەرکەوتوون، کاتێك خەڵك بە ماندوێتی و کەساسی ژیانیان بەسەردەبەن ئەوە بەهۆی پێشبینیە سەلبیەکانیانەوەیە بەوەی شتگەلی سەلبیان لێڕوودەدات و هەر ئەوەش لەژیانیاندا دەبیننەوە.

"د.نۆرمان فینسین بیل" لەکتێبەکەیدا (بیرکردنەوەی ئیجابیانە) دەڵێت: "سەرەڕای خراپی بارودۆخمان دەکرێت هەر پێشبینی چاکترین شتەکان بکەین بۆ خۆمان، بەڵام واقیعی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە کاتێك دەگەڕێین و پێشبینی باشە دەکەین، زۆرجار هەر ئەوانە دێنە ڕێمان".

هەروەها لەکتێبەکەیدا (چێژی کار) "دینیس ویتلی" گوتویەتی: " پێشبینیە خراپەکان بەختی خراپیان لێوە بەرهەمدێت".

کەسە ماندوو و کەساسەکان هەمیشە بیریان لای بێوەری و خاڵە لاوازەکانیانە، بەڵام دڵخۆش و کامەرانەکان هەمیشە تەرکیز لەسەر خاڵی بەهێز

و تواناکانی داهێنانیان دەکەن. بۆیە تواناکان هەرچۆنێك بن، سەلبی یا ئیجابی، هەر ئەوانە دوارۆژت دیاری دەکەن.

پەندێك هەیە دەڵێت: "ئێمە خۆمان دەبینە هۆی دروستکردن و کەڵەکەبوونی تۆز لەسەر بینایمان، پاشانیش سکاڵا دەکەین توانای بینینمان نییە".

ئێمە پێشبینی فەشەل دەکەین و کاتێکیش دێتەپێشمان گلەیی و بۆڵەبۆڵ دەکەین و شانس و بەختی خۆمان تۆمەتبار دەکەین. تۆ کاتێك ئەقڵت لەسەر پێشبینیە ئیجابیەکان بەرنامەرێژ دەکەیت، توانا ڕاستەقینەکانت بەکاردەهێنێت و دەتوانیت خەونەکانت بهێنیتەدی. بڕوانە وتەی "د. مستەفا مەحمود" لەکتێبەکەیدا (ئەقڵ و لاشە) هاتووە: "لەڕێگەی سەرکەوتندا بەرەنگاری پێشبینیەکانمان دەبینەوە".

ئەقڵی ناوەکی (نائاگاهی) لەنێوان ڕاستی و ناڕاستیدا جیاوازی ناکات و لە شتەکان تێناگات، ئەو بەو کارە هەڵدەستێت کە تۆ پێیدەڵێیت، بۆیە کاتێك بەخۆتت گوت: "من ناتوانم ئەم کارە بکەم" ئەو پەیامەی بە نائاگاهیت دەڵێیت و هەر ئەوەش ڕوودەدات".

ئێستا ئەم ڕەچەتەیەت پێشکەش دەکەم بۆ گەیشتن بە پێشبینییە ئیجابیەکان:

١. هەرکاتێك هەستت کرد وتەگەلێکی سەلبی بەخۆت دەڵێیت پێویستە دەستبەجێ بەئاگابێیتەوە و فەرمانی هەڵوەشاندنەوەی بە ئەقڵی ناوەکیت بدەیت.

٢. پێویستە پەیامە سەلبیەکان بگۆڕیت بۆ ئیجابی. هەر کە گوێت لە دەروونت بوو دەیگوت: "من ناتوانم ئەم کارە بکەم و سەرکەوتونابم" یەکسەر بیگۆڕە بە: " من دەتوانم ئەم کارە بکەم و سەرکەوتووش دەبم، ئەگەر

سەرکەوتن لەمکارەدا بۆ کەسێکی دیکە شیاوبێت منیش بەهەمان شێوە دەتوانم تیایدا سەرکەوتووبم".

٣. بەپێی پلانەکەت یەکسەر جوڵە و هەڵسوکەوت بکە. ئاگاداری پەیام و ئاماژە سەلبیەکان بکە کە نائاگاهیت لە هاوڕێ و تاکەکانی خێزان و کەسانی دیکەوە وەریاندەگرێت. ڕێ بە کەس مەدە بەشێوەیەکی سەلبی پێشبینیەکانت بەرنامەرێژ بکات.

٤. ڕۆژەکانت بە پێشبینی ئیجابی دەستپێبکە و بەخۆت بڵێ: "پێشبینی دەکەم ئەمڕۆ ڕۆژێکی نایاب بێت إنشاء الله"...

متمانەت بەوە هەبێت ڕووداوی باشت بۆ پێشدێت.

٥. پێشبینی خێر بکە، باشترین خەسڵەت لە خەڵك و چاکترین لە هەڵوێستەکاندا و باشترین شت لە ژیاندا.

هەر لەسەرەتای ئەمڕۆوە پێشبینییەکانت بەرز ڕابگرە و هەمیشە گەشبین بە. "هیلین کیلر" ی کوێر و کەڕو لاڵ ئەدیبی گەورە گوتویەتی: "گەشبینی ئەو بڕوایەیە کە مرۆڤ ڕووە و سەرکەوتن دەبات". ئەو فەرموودە پیرۆزەشت لەیادبێ کە دەفەرموێت: ﴿تفاءلوا بالخير تجدوه﴾.

وزەت لەسەر ئاکامە ئیجابیەکان چڕبکەرەوە، بەویستی خوا بەدەستیاندێنیت.

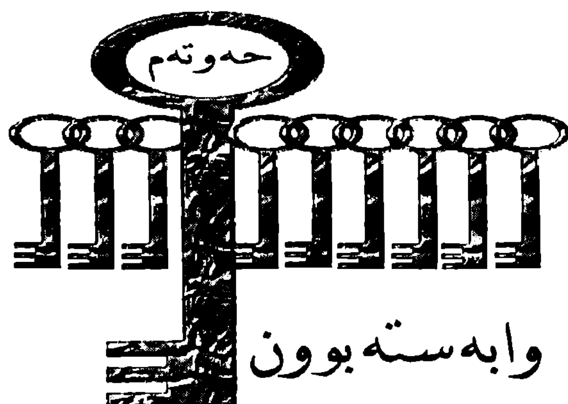
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


حەوتەم
وابەستەبوون

کلیلی حەوتەم

وابەستەبوون
"تۆوەکانی بەجێهێنان"

"هەندێکجار کە خەڵك فەشەلدێنن بەهۆی کەم توانابیانەوە نییە، بەڵکو بەهۆی کەم وابەستەبوونیانەوەیە".

زیج زیجلار

منداڵێك هەبوو لەتەمەنی دە ساڵیدا، بەڕووداوی ئۆتۆمبێل قاچی چەپی لەدەستدا. ئەندامانی خێزانەکەی بەم ڕووداوە زۆر غەمباربوون. هاوڕێ و مامۆستایانی قوتابخانەکەی بەشێوازێکی جیاواز هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکرد، لەبەرئەوەی کەمئەندام بوو. منداڵەکە بڕیاریدا واز لە قوتابخانە بهێنێت و لەماڵەوە درێژە بەخوێندن بدات. منداڵەکە هۆگری مەلەکردن بوو، ڕۆژێك لەکاتێکدا کە بەکەناری نیلدا دەڕۆیشت کۆمەڵێك کەمئەندامی بینی لەیانەیەکی تایبەت بە مەلەکردن مەشقیان دەکرد. بەوتووێژ لەگەڵیاندا ڕوونبووەوە ئەوان خۆیان بۆ بەشداریکردن لە پێشبڕکێیەکانی مەلەوانی کەمئەندامان ئامادە دەکەن. بەبێ دودڵی پەیوەندی بەو تیپەوە کرد و لەگەڵیاندا دەستیکرد بە مەشقکردن، تا لەساڵی ١٩٧٨ مەدالیای زێڕینی بەدەستهێنا و بووە یەکێك لە پاڵەوانەکانی میسر لە مەلەوانیدا... پاش ئەوە دیسانەوە بەهۆی پەرۆشیەوە

گەڕایــــەوە بـــۆ قوتابخانـــە و پلـــەی بـــاڵای بەدەســـتهێنا. دەســـتیکرد بەمومارەسەکردنی چەند وەرزشێکی دیکەی کەمئەندامان. لەساڵی ١٩٨٠ دا لەئۆلۆمپیاتی تایبەت بە کەمئەندامان بەشداریکرد، سەرسام بوو بەرامبەر بەو ئاستەی پێشبڕکێکارانی دیکە پێیگەیشتبوون. لەساڵی ١٩٨١ دا خاڵێکی گۆڕانی گەورە لەژیانی ئەم لاوەدا ڕوویدا، بڕیاریدا دەریای مانش (کەناڵی ئینگلیزی) بە مەلەکردن ببڕێت. ئەو کەسانەی لەدەوروبەری بوون ئامۆژگاریان دەکرد ئەم کارە نەکات چونکە پلەی گەرمیەکەی سێ پلە بوو و لەو ناوچەیەشدا تەوژمێکی بەهێز هەبوو، ئەمەش مەترسیەکی گەورەی لەسەر دروستدەکات... لەلایەکی دیکەشەوە بڕینی ئەم کەناڵە ماوەی زیاتر لە سی کیلۆمەتر مەلەکردنی دەوێت. پێشتر زۆر لەو پاڵەوانانەی لەتەواوترین باری تەندروستیدا بوون فەشەلیان هێنابوو لەبڕینی ئەم ماوە دوورەدا. هەروەها پێیدەگوترا هێشتا تەمەنی کەمە و کێشیشی لە شەست کیلۆگرام کەمترە و کەمئەندامیشە، هەرگیز لەو بڕوایەدا نەبوون بتوانێت دەریای مانش بە مەلەکردن ببڕێت و بەکارێکی ئەستەمیان دادەنا.

لاوەکە گوێی بە ڕایەکەیان نەدا و پەیمانی بەخۆی دا دەبێت لەهەوڵی بڕینی ئەو دەریایەدا سەرکەوتووبێت. ڕۆژێکیان پێشنیازی بەشداریکردن لە پێشبڕکێی بڕینی مانش (کەناڵی ئینگلیزی) خرایە بەردەستی، بەمەرجێك هەرخۆی سەرجەم خەرجیەکانی بەشداریکردنەکەی لەئەستۆبگرێت. بێ دوودڵی یەکسەر ڕازی بوو. لەساڵی ١٩٨٢ دا ماوەی شەش مانگ بەردەوام ڕاهێنانی کرد. پاشان چووە تاقیکردنەوەی لێهاتوییەوە بۆ پێشبڕکێیەکە؛ کە بەلایەنی کەمەوە خێرایی داواکراو دەبوایە ٣,٥ کیلۆمەتر بێت لەهەر کاتژمێرێکدا... سەرەڕای ئەوەی خێرایی ئەم تەنها ٢ کیلۆمەتر بوو لەهەر کاتژمێرێکدا بەڵام هەرچۆنێك بوو لیژنە بەرپرسەکەی قەناعەت پێکرد ئەمیش قەبوڵ بکەن بۆ بەشداریکردن

لە پێشبڕکێیەکەدا. بۆ ئینگلتەرا سەفەریکرد و دەستی بەڕاهێنانێکی چڕوپڕ کرد، ڕۆژانە ماوەی چوار کاتژمێر ڕاهێنانی دەکرد، هەموو کاروبارەکان باش دەگوزەران تاکو دوو ڕۆژیش پێش وادەی پێشبڕکێیەکە، لەو کاتە ناوەختەدا هەستی بە ئازارێکی زۆر کرد لەگوێیدا. دوای پشکنین پزیشك بۆیدەرکەوت کیسێکی چەوریی هەوکردوو لەگوێیدا دروستبووە بۆیە ناتوانێت بەشداری پێشبڕکێیەکە بکات. لاوەکە داوای لە پزیشکەکە کرد ئەو کیسە چەورییەی بۆ دەربهێنێت... لەسەر داوای خۆی بە نەشتەرگەریەك کیسەکە لابرا، پزیشکەکە پێیگوت دەبێت لانیکەم بۆ ماوەی هەفتەیەك پشووبدات. ئەمەش مانای وەهایە دەبێت لە پێشبڕکێیەکەدا بەشداری نەکات. لێرەدا لاوەکە هەستیکرد وەختە خەونەکەی ژیانی نەیەتەدی.

ئەو کەسانەی لەدەوری بوون بەردەوام پێیاندەگوت پەیوەست بێت بە ئامۆژگاریەکانی پزیشکەوە و چاوەڕێ بکات بۆ پێشبڕکێی داهاتوو. لاوەکە هەر سووربوو لەسەرئەوەی بەشداری بکات ئیدی ئەنجامەکە هەرچۆن بێت. لیژنەی سەرپەرشتیاری پێشبڕکێیەکە ناوبژیوانێکی تایبەتیان دیاریکرد تا چاودێری حاڵەتی لاوەکە بکات لەکاتی پێشبڕکێیەکەدا. لەساڵی ١٩٨٢ دا ئەم لاوە گەشتەکەی لەکەناری (دوفر) لە ئینگلتەرا وە دەستپێکرد و دوای ١٢ کاتژمێر و ٣٩ خولەك گەیشتە کەنارەکانی فەرەنسا. سەرەڕای حاڵەتی توندی تەوژمەکانی ئاوەکە و ماندووبوونێکی زۆر، خێراترین مەلەوان بوو لەوانەی بەشداریان کرد. تەنانەت لەوانەش کە بەرزترین توانا و تەندروستی لاشەیشیان هەبوو، لەپێشبڕکێیەکەدا سەرکەوت و بووە یەکەمین مرۆڤی کەمئەندام کە دەریای مانش بە مەلەکردن ببڕێت... دوای سەرکەوتنی لەم پێشبڕکێیەدا گوتی: "ئێستا من لەگەڵ هەر مەلەوانێکی دیکەدا، بەڵکو لەگەڵ هەر کەسێکی دیکەدا، جیاوازییەکم نییە. دەتوانم هەر کارێك کە کەسانی تر پێیهەڵدەستن،

منیش بیکەم، تەنانەت بە شێوازێکی باشتریش لەوان ئەنجامی بدەم".

گەر پێکەوە لە چیرۆکی ئەم لاوە وردبینەوە، دەبینین باوەڕبوونی پتەو و ئیرادە و پەیماندانەکەی زۆر بەهێزتربوون لەو کۆسپ و ڕێگر و توانج و پلارە سەلبیانەی ڕووبەڕووی دەبوونەوە. ئەم بەوکارەی هیوای بە ملیۆنان کەمئەندام بەخشی و دڵنیایکردن ئەوانیش دەتوانن ئامانجەکانیان بەدەستبهێنن.

ئەم لاوە (خالید حەسەن) پاڵەوانی میسرە کە هێزی وابەستەبوونی یارمەتیدا خەونی ژیانی بهێنێتەدی.

لەکاتێکدا "والت دیزنی" پلانی بۆ دامەزراندنی سەنتەری (ئیبکوت) دەکێشا ناڕەحەتی و گرفتی زۆر ڕووبەڕووی بوونەوە بەتایبەت لە دەستگیرۆیی ماددی پرۆژەکەدا، بەڕادەیەك ٣٠٠ بانك ئەم پرۆژەیەیان ڕەدکردەوە تا بانکێك قەبوڵی خەرجی ماددی پرۆژەکەی کرد و ناوەندی (ئیبکوت) کە تەنها خەونێك بوو، بووە ڕاستییەکی واقیعی. هەموو ئەمەش بەهۆی وابەستەبوونی بەهێز و بەردەوامی "والت دیزنی" یەوە بوو.

"تۆماس ئەدیسۆن" پێش ئەوەی گڵۆپی کارەبایی دابهێنێت لە ١٠٠٠٠ هەوڵیدا بێوەر بوو، هەمووان هەوڵیاندەدا ورەی بڕوخێنن، پێیاندەگوت ئەو فاشیلێکی گەورەیەو باشترە واز لەم مەسەلەیە بهێنێت. ئەو هەمیشە دەیگوت فەشەلی نەهێناوە بەڵکو ٩٩٩٩ ڕێگای ناسەرکەوتووی لە دۆزینەوەی گڵۆپی کارەبایدا دۆزیوەتەوە... ئەو بێهیوا نەبوو چونکە وەهای دادەنا هەر هەنگاوێك کە هەڵیدەوەشێنێتەوە، هەنگاوێکە بۆ پێشەوە. بەهۆی هێزی وابەستەبوونیەوە توانی خەونەکەی بهێنێتەدی کە ئێستا هەموو جیهان لێی سوودمەندن.

هەروەها چیرۆکی "کۆلۆنێل ساندرز" دامەزرێنەری کۆمپانیاکانی مریشکی کنتاکی کە لەتەمەنی ٦٢ ساڵیدا خانەنشین کرا. سامانێکی زۆری نەبوو. یەکەمین چەکی مانگانەشی لە میریەوە بەبڕی ٩٢ دۆلار وەرگرت، بەڵام ئەوەی

ڕەدکردەوە بە هەر یارمەتییەکی کۆمەلایەتی بژی. ساندرز شێوازێکی تایبەتی ئامادەکردنی مریشکی هەبوو و زۆر لە خەڵکانی دەوروبەری پێیانخۆشبوو... هەوڵیدا ئەم شێوازە بەخاوەنانی هەندێك لە چێشتخانەکان بفرۆشێت بەرامبەر برێك قازانج، بەڵام ١٠٠٧ چێشتخانە ڕەفزیان کرد تاکو یەکێك لە چێشتخانەکان تاقیکردنەوەی ئەم شێوازەی قەبوڵکرد. ئەمە بووە سەرەتایەك بۆ سەرکەوتنی گەورەی "کۆڵۆنێل ساندرز"... لەکۆتایدا چێشتخانەکانی کنتاکی بەهەموو جیهاندا بڵاوبووەوە. ئەمە ئاکامی پەیماندان و وابەستەبوون بوو کە لەهەموو فەشەلەکان گەورەتر بوو.

لاوێك کارەکەی لەدەستدا، بە پۆست زیاتر لە دووهەزار داوای بەجیهاندا نارد، بەڵام لەهەموویانەوە ڕەفزی بۆ هاتەوە. ئەم لاوە بێهیوا نەبوو، دیسانەوە دوو هەزار داوای دیکەی هەر بە پۆستدا نارد و جارێکی دیکەش لەسەرجەم کۆمپانیاکانەوە داواکانی ڕەدکرانەوە. لەکۆتایدا لە بەڕێوەبەرێتی پۆستەوە داوایەکی کارکردنی خرایە بەردەست!!... پێبگوترا ئەو شێوازی وابەستەبوونەی هەیەتی دەکرێت ببێتەهۆی سەرکەوتنی لەکاری بەڕێوەبەرێتیەکەدا.

نوێنەری سەرکەوتووی دەستەبەرکردن(التأمین) کە داهاتی ساڵانەی دەگاتە زیاتر لە ٦٠٠٠٠٠ دۆلار، لەلایەن کارمەندێکی نوێیەوە پرسیاری لێکرا: "کەی لە یەکێك لەو کڕیارانەیە بێئومێد دەبیت کە قەناعەتپێکردنی گرانە و هەموو هەوڵەکان ڕەددەکەنەوە؟" نوێنەرەکە وەڵامیدایەوە: "بەوەوە بەندە کاممان پێش ئەوی ترمان دەمرین"!

دەگونجێت ئاستی پەرۆشیت بۆ کارێك زۆر بەرزبێت و وزەت گەورە و زانیاری باشت هەبێت و ئامانجەکەت دیاریکراو و ئاشکرا بێت و خەونیشت بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەت شەو و ڕۆژی بێت و خەونەکەشت بخەیتە بواری

کارپێکردنەوە، هەروەها پێشبینی ئیجابی بکەیت بۆ بەدیهاتنی ئەم خەونەت، بەڵام ئەگەر بڕی پێویستی وابەستەبوونت نەبێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کۆسپ و ڕێگرەکان ئەوا بێوەر دەبیت. زۆرێك لە کارەکان لەدەستدەچن و دەرگای زۆر لە کۆمپانیاکان دادەخرێن و زۆرێکیش لە پەیوەندیە هاوسەرێتیەکان تێکدەچن، هەموو ئەمانەش بەهۆی نەبوونی وابەستەیی و پابەندبوونەوەیە.

"رای کرۆك" سەرۆکی پێشووی زنجیرە چێشتخانەکانی (ماگدۆناڵد) گوتویەتی: "هەمیشە بەردەام بە، هیچ شتێك لەجیهاندا نییە جێگرەوەی پێداگری و سووربوون بێت. بەهرەمەندی بەتەنها بەس نییە، زۆر کەسی فاشل هەن لەخاوەن بەهرەکانیشن. زیرەکی بەتەنها بەس نییە چونکە زۆر زیرەك هەن و هیچ بەرهەمێکیان لەو زیرەکێتیەیان چنگ نەکەوتووە، تەنها فێربوون بەس نییە چونکە جیهان پڕیەتی لە فێربووی بێ کەڵك. بەڵکو پێداگریی و پلانکێشی و کۆڵنەدان توانای هەموو شتێکیان هەیە".

سەرجەم کەسە سەرکەوتوە مەزنەکان هۆکارگەلی پاشەکشەیان هەبووە و ڕووبەڕووی زۆر کۆسپ و ورە دابەزین بوونەتەوە، تەنانەت حاڵەتی مایەپوچیشیان هاتووەتە ڕێ. بەڵام هەرگیز خۆیان بەدەستەوە نەداوە و وازیان لە خەونەکانیان نەهێناوە، ئەوانە قەناعەتی تەواویان بەوە هەبووە تەنها یەك تاقیکردنەوە بەس نییە، هەر بۆیە ژیانیان بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان بەختکردووە".

"ویلیام شکسپیر" گوتویەتی: "تادواهەمین هەناسەی ژیانت هەوڵبدە و تێبکۆشە".

ئایا وابەستەبوون چییە؟

وابەستەبوون ئەو هێزەیە کە هانمان دەدات بەردەوام بین، تەنانەت لە بارودۆخە ناهەموار و قورسەکانیشدا. ئەو هێزە پاڵنەرەیە بەرەو بەجێهێنانی

کۆمەڵە کارێکی مەزنمان دەبات.

وابەستەبوون ئەو هاندەرەیە وەها لە دایکەکان دەکات سووربن لەسەر ئەوەی منداڵەکانیان فێری ڕێ ڕۆیشتن بکەن. پەیماندانێکی بەهێزە بۆ گۆڕینی شتە ئاساییەکان بۆ شتی نایاب، ئەوەیە وەهاتلێدەکات بۆ دووریی زۆر بەڕێدا بڕۆیت تەنانەت ئەگەر لەژێر لێزمەی بارانیشدا بیت... لەناخی دەرونتەوە تواناشاراوەکان دەردەکات و دەیخاتە ژێر ڕکێفتەوە. بەهۆی هێزی وابەستەبوونەوەیە تۆ هەرگیز ناگەڕێیتە دواوە، کە تاقیکردنەوەیەك دەکەیت دەرفەتی زیاترت بۆ سەرکەوتن لەبەردەمدا دەکرێتەوە.

"د.ڕۆبەرت شولەر" لەکتێبەکەیدا (هێزی بیرکردنەوەکان) گوتویەتی: "ئەوپەڕی هەوڵت بەکاربهێنە و بەبچوکی دەستپێبکە، بەڵام لەئاستێکی گەورەدا بیربکەرەوە. پێویستە کۆسپەکان تێپەڕێنیت، لەهەموو ئەوەی لەبەردەستدایە کەڵك وەربگرە... هەمیشە ئامادەی جوڵە و هەڵسوکەوت کردن بە. پێشبینی ئاستەنگ و کۆسپەکان بکە بەڵام ڕێیان پێمەدە ڕێگەی بەرەوپێش چوونت لێبگرن".

ئەو کاتەی یاری تۆپی سەرمێزم دەکرد، هەموو گێمەکانم نەدەبردەوە بەڵام یاریەکەم دەبردەوە. گەورەترین یاریزانەکانی تۆپی باسکە تەنها ٥٠٪ ی هەڵدانەکانیان گۆڵ دەکەن، باشترین تیپی تۆپی پێ ڕاهێنانی بەردەوام و ڕێکوپێك دەکەن بەو هیوایەی گۆڵێك یان دوو گۆڵ لەیاریەکدا بکەن.

لە دیدارێکی تەلەفزیۆنیدا لە لویزیانای ئەمریکا پرسیارم لێکرا: "کەی دەکرێت وەها دابنێیت کەسێك فەشەلیهێناوە؟" وەڵاممدایەوە: "کاتێك کەسەکە خەونێکی بەهێزی هەیە و زۆر لە زانستەکانی خوێندووە و سامان و کات و هەوڵێکی زۆری بۆ باشترکردنی لێهاتووییەکانی خەرجکردووە و خەونەکەشی خستوەتە بواری جێبەجێکاریەوە بەڵام لەبەر هەر هۆیەك بێت لەجوڵە و

هەوڵەکانی وەستاوە".

• پەنـدێکی کـۆن هەیـە دەڵێـت: "سـەرکەوتووەکان ناگەڕێنـە دواوە و گەڕاوەکانیش سەرکەوتوونابن". تـۆ هـەرگیز بێوەرنابیـت مەگـەر لـە هەوڵدان بوەستیت. زۆر بەسانایی کلیلی سەرکەوتن ئەوەیە "بێهیوا مەبە". ئێستا ئـەم پرسیارەت لێدەکەم: "چەند جار خـەونت هـەبووە و بـەهۆی بارودۆخـەوە وازت لێهێناوە؟... ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە هێزە شاراوە بەندکراوەکانی ناخت ئازاد بکەیت؟ ئایا کـاتی ئـەوە نـەهاتووە خەونـەکانت بهێنیتـەدی؟ ئـەوەش لـەڕێی وابەستەیی و سووربوونت لەسەریان دەبێت...

بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت خۆت وابەستەبکە، چیت هەیە پێیببەخشە ئیـدی دەوروبـەر و هـاوڕێ و نزیکـەکانت هەرچـیەك دەڵـێن گـرنگ نـەبێت بەلاتـەوە. وزەکـەت بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجـەکانت ئاراسـتە بکـە. بزانـە لـە ڕێگـای سـەرکەوتندا زۆر لـەڕوودا وەسـتان و بەرامبـەریکردنت پێـدەگات، دەبێـت ڕووبەڕووی هەرهەموویان ببیتـەوە و گوێیـان پێنـەدەیت، هـیچ بایـەخێکیان بـۆ دامـەنێ. بەسـەریاندا سـەربکەوە و بـەردەوام بـە... هەمیشـەش لـەیادت بێـت پێداگری و سووربوون بەسەر بەرگریکردندا زاڵ دەبێت.

خانمـە گۆرانیبێـژی ئـەمریکی (دوروثـي فیلـد) گۆرانیـەکی کـۆنی هەیـە، لەوشەکانی ئـەو گۆرانیـەدا دەڵێـت: "خـۆت لـە زەوی بەرزبکـەرەوە، خـۆت لـە تەپوتۆز بتەکێنە و جارێکی دیکە سەر لەنوێ دەستپێبکەرەوە".

ئێستا ئەم ڕەچەتەیەت پێشکەش دەکەم بۆ گەیشتن بە پلەیەکی بـەهێزی وابەستەبوون:

١. <u>پەیمان بەخۆت بدە لەنێو ئەندامانی خێزانەکەتدا باشترین بیت:</u>

– بـەلایەنـی کـەمەوە سـێ هـۆکـار لای خـۆت تۆمـار بکـە کـە دەتـوانیت

بەهۆیانەوە پەیوەندیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا باشتر بکەیت، پەیمان بەخۆت بدە ڕۆژانە دووپاتیان بکەیتەوە.

– هەموو ئەو کەسانەی خۆشتدەوێن لەئامێز بگرە و لەخۆتیان نزیک بکەرەوە و خۆشەویستی خۆتیان بۆ دەرببڕە.

– بانگهێشتیان بکە بۆ نانخواردنی ئێوارە یان پیاسەی نێو باخچەیەك یان هەوایەکی پاك.

– لەئیشەکانی ماڵدا هاوکار بە، ئەگەر بە شتنی قاپ و قاچاغ بێت یان ئامادەکردنی جێگای خەو.

– بۆ هەموونەندامانی خێزانەکەتی دەربخە تۆ خەمیانت هەیە و وابەستەیت بەگیانی خانەوادەییەوە.

ئەگەر سەرجەم ئەم خاڵانەت پەیڕەو کرد، هەموو ئەو کەسانە خۆشحاڵ دەکەیت کە لە دەوروبەرتن و خۆیشت لە هەر کاتێکی تری ڕابردوو دڵخۆش و کامەران تر دەبیت.

٢. وابەستە بە بەکارەکەتەوە

– سێ هۆکار لای خۆت بنووسە کە دەتوانیت لەڕێیانەوە ئاستی کارەکەت باشتر بکەیت و پەیمان بە خۆیشت بدە وابەستەبیت بە جێبەجێکردنیانەوە.

– دوور بە لە زۆربڵێی و قسەکردنی سەلبی لەبارەی هەرکەسێکی دیکەوە.

– هەمیشە ئامادەبیت هەبێت بۆ هاوکاریکردنی ئەوانی دیکە.

– هەمیشە نووسینگەکەت خاوێن بکەرەوە و ڕێکوپێکی بکە.

– زوو بچۆرە سەر کارەکەت و دواهەمین کەسیش بە شوێنی کار بەجێدەهێڵیت.

– بۆ هەموانی دەربخە تۆ گرنگیان پێدەدەیت و گرنگیش بە کارەکەت دەدەیت.

٣. خۆت وابەستە بکە خۆشدوو بیت:

- لیستێکی مێژووی لەدایکبوونی ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێ و هاوکارەکانت بنووسە و بەبۆنەی لەدایکبوونیانەوە کارتی پیرۆزباییان پێبگەیەنە یان پەیوەندی تەلەفۆنیان لەگەڵ بکە یاخود داوەتیان بکە بۆ نانخواردنی ئێوارە.

- خۆت وابەستەبکە چەند کارێك بکەیت، ئەگەر سادەش بن، بۆ دڵخۆش کردنی دەوروبەرەکەت.

٤. خۆت وابەستەبکە بە هەوڵدانت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت:

- لەسەر ئامانجەکانت جەخت بکە نەك خودی چالاکی یان تێکشکان و نوچدانەکان.

- خۆت پابەند بکە تەندروستیەکی باشت هەبێت، خواردنی تەندروست بخۆ، زۆر ئاو بخۆرەوە، ڕۆژانە ڕاهێنانی وەرزشی بکە، بەردەوام بە لە سەردانی پزیشك لەکاتی نزیکدا و پارێزگاری لە کێشی نمونەیت بکە و لەهەر خوویەکی خراپ دووربکەوەرەوە.

٥. خۆت وابەستە بکە لەهەر کارێکدا دەیکەیت باشترین بیت:

- ساڵانە بەلایەنی کەمەوە ئامادەی دوو وانە (موحازەرە) ببە.

- سووربە لەسەر خوێندنەوەی ڕۆژانە، لانیکەم ماوەی بیست خولەك لەهەر ڕۆژێکدا.

- هەوڵبدە هەمیشە لەنێو کەسانی ئیجابی و سەرکەوتودا بیت.

٦. خۆت وابەستەبکە بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە:

- هەمیشە دەستی یارمەتی درێژ بکە.

- یارمەتی هەژاران بدە.

- ئەوەی لە پێویستی خۆت زیادە ببەخشە بەکەسانێك کە بەڕاستی

پێویستیان پێیەتی.

– خۆت وابەستە بکە بە پەرستشی خوداوە، نوێژەکان ئەنجام بدە و داوای یارمەتی لە خودا بکە... ئیدی لەکامەرانترین مرۆڤەکان دەبیت.

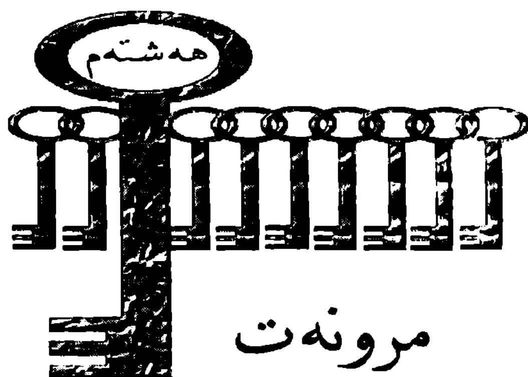
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


هەشتەم
مرونەت

کلیلی هەشتەم

مرونەت
"هێزی نەرمونیانی"

"دانایی ئەزموونە لەگەڵ تەئەممول"
ئەرستۆتالیس

مێشێك هەوڵی چوونەدەرەوەی دەدا لە پەنجەرەیەکی داخراوەوە. گڕی دەدا و دەخولایەوە لەڕاستەوە بۆ چەپ و لەسەرەوە بۆ خوارەوە تا وزەی تێدا نەما و مرد. لە نزیك پەنجەرە داخراوەکە دەرگایەکی کراوە هەبوو کەچی تەنانەت هەوڵێکیشی نەدەدا بەدوای ڕێگایەکی دیکەی چوونە دەرەوەدا بگەڕێت، جار دوای جار لەسەر ئەو تاکە ڕێگەیە پێداگری دەکرد تا لەناوچوو، ئەگەر هەوڵێکی کەمی بدایە دەیتوانی لەو جێگایە و لە لەناوچوون ڕزگاری ببێت.

بۆ زانینی توانای هەڵسوکەوتکردن لێکۆڵینەوەیەك لەسەر مشك ئەنجامدرا. مشکێکیان خستە مەتاهەیەکەوە (ژوورێکی پێچاوپێچ) و لەجێگایەکیدا پارچەیەك پەنیریان دانابوو. مشکەکە دەستی بەگەڕان کرد لەهەرجارێکدا ڕێگەیەکی جیاوازی تاقیدەکردەوە تا لەکۆتایدا گەیشتە پارچەپەنیرەکە و خواردی... تاقیکردنەوەکە بەردەوام بوو، ئەو کەسانەی تاقیکردنەوەکەیان

ئەنجام دەدا جێگای دانانی پارچەپەنیرەکەیان دەگۆڕی و بۆ جارێکی دیکە مشکەکەیان دەهێنایەوە بۆ شوێنەکە بەڵام لەشوێنێکی سەرەتایی جیاواز لەجاری پێشووەوە. ئاسایی مشکەکە دەچوو بۆ جێگاکەی پێشوو کە پارچە پەنیرەکەی تێدا دۆزیبووەوە. کە هیچی تێدا نەدەدۆزیەوە هەموو جێگەیەکی بۆ دەگەڕا، بەتاقیکردنەوەی ئەگەر و ڕێگەی دیکە بۆ گەیشتن بە پارچە پەنیرەکە، تالەکۆتایدا پێیدەگەیشت. ئەمەش بەهۆی ئەو مرونەتەیەوە بوو کە پێی جیادەکرێتەوە.

ئایا جیاوازی لەنێوان ڕەفتاری مێشەکە و مشکەکەدا هەیە؟

بێگومان جیاوازی هەیە، مێشەکە لەسەرنەوە پێداگری کرد کە هەردەبێت لەپەنجەرەکەوە دەربچێت و مرونەتی تەواوی نەبوو بەدوای دەرگایەك یان دەرچەیەکی دیکەدا بگەڕێت. مشکەکەش سووربوو لەسەر دۆزینەوەی پارچەپەنیرەکە بەڵام لەوپەڕی مرونەتدا... لەهەرجارێکدا کە کۆسپێك دەهاتەڕێی یان بێوەردەبوو، چەند چرکەیەك دەوەستا و پلانەکەی دەگۆڕێ و بەخێرایی جوڵە و هەڵسوکەوتی دەکرد. لەکۆتایدا دەگەیشتە پارچەپەنیرەکە کە مەبەست و ئامانجەکەی بوو.

دەکرێت زۆر پەرۆش بیت و ئارادەیەکیش وزەت زۆربێت و لێهاتوویی جیاوازت هەبێت و بەوپێیەش ئەقلی و لاشەیش جوڵەو هەڵسوکەوت بکەیت، تەریب بەمەش پێداگری تەواوت هەبێت بەڵام ئەگەر لە هەرجارێکدا مرونەت و ئامادەباشی گۆڕینی پلانەکەت نەبێت لەکاتی بەرەنگاریی ڕووبەڕووبوونەوە و ئاستەنگەکاندا، دەگونجێت تەواو وەك مێشەکە فەشەلبهێنیت.

لەکتێبەکەیدا بەناوی (مەزنیی خود) "چارلز جیفینس" گوتویەتی: "دووبارەکردنەوەی ئەو هەوڵانەی سەرکەوتنیان پێ بەدەست ناهێنرێن ئەنجام ناگۆڕن، هەرچەند هەوڵەکان زۆر و چەند بارەش بن"، واتە: پێدەچێت کارەکان

سەرکەوتونەبن و ئالۆز ببن و پەیوەندیەکان کۆتاییان بێت و کۆمپانیاکان مایەپوچی خۆیان ڕابگەیەنن و خەڵك کۆنترۆڵیان بەسەر هەستەکانیاندا لەدەستبدەن، چونکە ئەو هەوڵانە دووبارەدەکەنەوە کە پێشتر هیچ سودیان نەبووە... خەڵکانێك لە پەیوەندیەکی خراپەوە دەردەچن بۆئەوەی بکەونە ناو پەیوەندیەکی خراپی دیکەوە، تەواو وەك ئەوەی پێشوتر. یاخود کەسێك واز لە کارێکی ناپەسەند دەهێنێت تا کارێکی دیکە ئەنجام بدات کە جیاوازی زۆری نییە لەگەڵ کارەکەی پێشووی. بۆیە مرونەت یەکێکە لە کلیلە سەرەکیەکانی سەرکەوتن.

نهێنی سەرکەوتنی یابانیەکان دەگەڕێتەوە بۆ بەتواناییان لەسەر خێرا گونجانیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، هەمیشە دەستکەوتەکانیش باشتر دەکەن... یابانیەکان باوەڕێکی پتەویان بە سێ وشە هەیە، پێیدەژین و لەژیانی ڕۆژانەیاندا کاری پێدەکەن.

وشەی یەکەم: (کونیشوا) بەمانای (سوپاس)... بەم وشەیە سڵاو لەیەکتر دەکەن و سڵاو لەهەرکەسێکی نامۆ دەکەن کە چاویان پێدەکەوێت. لەگەڵ ئەمەشدا زەردەخەنەیەکی بەردەوامیان هەیە.

وشەی دووەم: (کیزن) بەمانای (باشترکردنی بەردەوام). ئەمەش لەبەرئەوەی لەهەموو شتێکدا هەوڵی باشتربوون دەدەن و باشتر لەهەرکەسێکی تر بەکارەکەیان هەڵدەستن.

مرونەت و خۆگونجاندن زیاتر نزیکت دەکەنەوە لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانت. فڕۆکەوان بەدرێژایی گەشتەکەی ئامادەی ڕێککردنەوەی ڕێڕەوی فڕۆکەکەیەتی تا لەکۆتایدا دەگاتە شوێنی مەبەست.

"دینیس واتلی" لەکتێبەکەیدا (چێژی کار) گوتویەتی: "زاناکان بە دیاریکراوی نازانن دەیناسور چی بەسەرهاتووە، بەڵام هەموویان لەسەر ئەوە کۆکن کە

نـه‌یتوانیوه له‌گـه‌ڵ گۆڕانکاریـه ژینگه‌یيـه‌کانی ده‌وروبه‌ریـدا خـۆی ڕابهێنێـت. به‌پێچه‌وانه‌ی ئه‌وه‌ی له‌سه‌ر تاقانه‌ی سه‌ده گورگ ده‌گوترێت که ماوه‌ی حـه‌وت ملیۆن ساڵه له‌گه‌ڵماندا بوونی هه‌یه، ئه‌مه‌ش به‌هۆی توانا نایابه‌کانیه‌وه‌یه‌تی لـه خۆگونجاندن و مامه‌ڵه‌ی ئه‌وانی تر".

له (به‌رنامه‌ڕێژی زمانیانه‌ی ده‌ماری) دا گریمانه‌یه‌ك هه‌یه ده‌ڵێت: "مرونـه‌ت ده‌ستبه‌سه‌رداگرتنه، ئـه‌و که‌سـه‌ی لـه شێواز و ڕه‌فتاریـدا مرونـه‌تی زیاتربێـت ده‌ستبه‌سه‌رداگرتن و زاڵبوونی بۆ شته‌کانیش زیاتره".

"براین تراسی" له‌کتێبه‌که‌یدا (ده کلیل بۆ هێزی که‌سی) گوتویه‌تی: "هه‌شتا له‌سه‌دی ئه‌و کارانه‌ی ده‌یانکه‌ین له‌ماوه‌ی پێنج سـاڵ له‌ئـه‌مڕۆوه ده‌گـۆڕێن"... هه‌روه‌ها ده‌ڵێت: "ساڵانه هـه‌ر که‌سێك به‌لایـه‌نی که‌مـه‌وه چـوار ده‌رفـه‌تی بـۆ ڕێکده‌که‌وێت، بۆیه ئه‌گه‌ر ئه‌و که‌سه مرونه‌تێکی ته‌واوی هه‌بوو و ئه‌م ده‌رفه‌ته‌ی قۆسـته‌وه لـه ده‌وڵه‌مه‌نـد و سـامانداره‌کان ده‌بێـت"... هـه‌روه‌ك باسمـانکرد "تۆمـاس ئه‌دیـسۆن" پـێش ئـه‌وه‌ی گڵـۆپی کاره‌بـایی بدۆزێتـه‌وه ٩٩٩٩ جـار فه‌شـه‌لیهێنا، بـۆ گه‌یـشتن بـه ئامانجه‌کـه‌ی له‌هه‌رجارێکـدا ڕێگه‌یـه‌کی نـوێی تاقیـده‌کرده‌وه... هـه‌مان حاڵـه‌تیش به‌سـه‌ر هه‌ریه‌کـه لـه "واڵـت دیزنـی" و "کۆلۆنێل ساندرز" و سه‌رجه‌م مرۆڤه مه‌زنه‌کاندا هاتووه.

چیرۆکێك هه‌یه له‌ڕاوچیـه‌کی ماسـی ده‌گێڕنـه‌وه، کـه لـه‌کاتی ڕاوکردنه‌که‌یـدا کاتێك ماسیی بچوکی ڕاوده‌کرد لای خۆی ده‌یهێشتنه‌وه و ماسیه گه‌وره‌کانیـشی ده‌هاویـشته‌وه نێـو ده‌ریاکـه. که‌سێك لێیپرسـی: "ده‌کرێـت ئـه‌م نهێنیـه‌م بـۆ شیبکه‌یته‌وه؟ تۆ ماسیه گه‌وره‌کان ده‌هاویته‌وه نـاو ئاوه‌کـه‌وه و تـه‌نها ماسـیه بچوکه‌کان گل ده‌ده‌یته‌وه؟" ڕاوچیـه‌که گـوتی: "مـن بـۆ ئـه‌م کـرداره خه‌فـه‌ت ده‌خۆم به‌ڵام ناچارم، هیچ ڕێگه‌یـه‌کی دیکـه‌م له‌به‌رده‌سـتدا نییـه، چـونکه ئـه‌و ده‌فره‌ی ماسـی تێدا سورده‌که‌مه‌وه زۆر بچوکه و جێگای ماسـی گه‌وره‌ی تێدا

نابێته‌وه، هه‌ر له‌به‌رئه‌وه‌یه ماسیه گه‌وره‌کان ده‌خه‌مه‌وه ناو ئاوه‌که‌وه"!!

ئه‌گه‌ر ئه‌م ڕاوچیه مرونه‌تی ته‌واوی هه‌بووایه، چاوێکی به هێز و تواناکانیدا ده‌خشانده‌وه و چاره‌سه‌رێکی بۆ ئه‌و گرفته ده‌دۆزیه‌وه و ئه‌و هه‌موو ماسیه گه‌وره‌یه‌ی له‌ده‌ست نه‌ده‌چوو.

تۆیش به‌هه‌مان شێوه پێویستت به‌وه هه‌یه مرونه‌تت هه‌بێت و ئاماده‌باش بیت بۆ خۆگونجان و گۆڕینی پلانه‌که‌ت، چونکه له‌ژیانتدا به به‌رده‌وامی ڕووبه‌ڕووی به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی گه‌وره ده‌بیته‌وه. له‌وانه‌یه بۆنمونه کاره‌که‌ت له‌ده‌ستبده‌یت یان له هاوبه‌شی ژیانت جیابیته‌وه و هه‌موو په‌یوه‌ندیه‌کانی نێوانتان کۆتایی پێبێت... ده‌بێت خۆت به‌هێزبکه‌یت به بوونی مرونه‌تێکی ته‌واو بۆ گۆڕانکاری پێویست تا جارێکی دیکه له‌سه‌ر پێیه‌کانی خۆت بوه‌ستیت و به‌ڕێگایه‌کی دروستدا بڕۆیت.

با ئه‌م پرسیاره‌ت لێبکه‌م... ئه‌گه‌ر بڕیارتدا ڕۆژێك له‌که‌نار ده‌ریا به‌سه‌رببه‌یت و بۆ ئه‌و کاره‌ش هه‌موو پێویستیه‌کت ئاماده‌کرد، بیرت له به‌سه‌ربردنی کاتێکی خۆش ده‌کرده‌وه، به‌ڵام هه‌ورێکی چڕ ئاسمانی گرت و باران ده‌ستیپێکرد، تۆ له‌و کاته‌دا چی ده‌که‌یت؟ ئایا ئه‌و ڕۆژه به بێتاقه‌تیه‌وه له‌ماڵه‌وه به‌سه‌رده‌به‌یت و سکاڵا له ناخۆشی که‌شوهه‌وا ده‌که‌یت؟ یا ئه‌ندامانی خێزانه‌که‌ت بۆ جێگایه‌ك ده‌به‌یت تا ئه‌و ڕۆژه له‌وێ به‌خۆشی به‌سه‌رببه‌ن؟ یاخود بانگهێشتی کۆمه‌ڵێ هاوڕێت ده‌که‌یت سه‌ردانت بکه‌ن؟

به‌هه‌مان شێوه ئه‌گه‌ر ئه‌و ڕێگه‌یه‌ی خووت پێوه‌گرتووه هه‌میشه به‌یانیان بۆ شوێنی کاره‌که‌ت پێیدا تێپه‌ڕیت، بۆ چاکسازی گیرابوو، تۆ چی ده‌که‌یت؟ ئایا به‌ڕێی خۆتدا ده‌گه‌ڕێیته‌وه بۆ ماڵه‌وه یا بۆ ڕێگه‌یه‌کی دیکه ده‌گه‌ڕێیت؟

ئه‌گه‌ر ویستت گوێ له ڕادیۆ بگریت و له‌وکاته‌دا ئاماژه‌ده‌ری ئێستگه‌کان له‌سه‌ر ئێستگه‌یه‌ك بوو که تۆ ئاره‌زووی گوێلێگرتنی ناکه‌یت، ئایا له‌وکاته‌دا واز

لە گوێگرتن لە ڕادیۆ دەهێنیت یا بەدوای ئەو ئیستگەیەدا دەگەڕێیت کە چێژ لە پرۆگرامەکانی وەردەگریت؟

هاوڕێیەکم پێیگوتم: "ئیبراهیم! ئەگەر سەرکەوتنت دەوێت با مرونەتت هەبێت"، لێمپرسی: "مەبەستت چییە؟" گوتی: "ئەو ڕۆژەی کارێکی تێدا دەدۆزیتەوە هەمان ئەو ڕۆژەیە کە بەدوای کارێکی دیکەدا دەست بە گەڕان دەکەیت، هەمیشە با هەڵەکان لەبەردەمتدا کراوەبن". لەسەرەتادا نەمزانی مەبەستی چییە، بەڵام دوایی هەستمکرد هەموو تواناکانم لەوکاتەدا لەبواری میوانخانەکاندا بەکاردەهێنم. پرسیارم لەخۆم کرد چی ڕوودەدات ئەگەر ئەو کارە لەدەستبدەم؟ یان ڕۆژێك لەڕۆژان ئارەزووی کارکردنم لەبواری میوانخانەکاندا نەما؟ ئیدی لەوساتەوە بڕیارمدا زیاتر بخوێنم. هەربۆیە ٢٣ دبلۆمم بەدەستهێنا و بەوەش توانیم ئامادەباشیم بۆ کاری جیاواز و جۆراوجۆر هەبێت... پاش ئەوە کاری کۆمپانیا تایبەتیەکەمم دەستپێکرد و تائێستاش بەڕێوەبەری میوانخانەم و لەهەموو کاتێکیشدا ئامادەم پێشبکەوم. بە تێپەڕبوونی کات مرونەتی زیاترم لەسەرجەم بوارەکانی ژیانمدا بۆ دروستبوو. ئێستا بەتەواوی دەزانم چیم دەوێت، پلان بۆ داهاتووم دادەنێم و پێشبینی ئەو کۆسپ و تەگەرانە دەکەم کە پێدەچێت بەربەست بن لەنێوان من و گەیشتنم بە ئامانجەکانم، هەوڵدەدەم پێشتر چارەسەریان بۆ بدۆزمەوە.

ڕەنگە بپرسیت ئەمە چۆن دەبێت، پێشتر باسی ئەوەم کرد پێویستە پێشبینی ئیجابیت هەبێت و ئێستاش دەڵێم پێویستە پێشبینی ئەو شتە سەلبیانە بکەیت کە دەگونجێت ڕووبدەن؟... جیاوازی هەیە لەنێوان ئەو دوو حاڵەتەدا. تۆ پێشبینی داهاتوویەکی ئیجابی دەکەیت، ئەمە کارێکی مەزنە. بەڵام بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت پێویستە جوڵە و کارەکانت بەپێی زانیاری و ڕێپێبردنێکی باشتر بێت دەربارەی ئەو شتانەی ڕووبەڕووت دەبنەوە لە بەدەستهێنانیاندا.

بۆیـە دەبێـت هـەر لەسـەرەتاوە چارەسـەر بدۆزیتـەوە. هـەر ئەمەیـە لێکۆڵـەران پێیدەڵێن (بیرکردنەوەی بەپلان)... من ناویدەنێم (بیرکردنەوەی ستراتیژی بـۆ سـەرکەوتن)... ئەگـەر بـەخۆتت گـوت: "ئـەوە بەسـە بەشـێوەیەکی ئیجـابی بیربکەمـــەوە ئیـــدی هەمووشـــتێك بـــاش دەڕوات، دڵنیابـــە لەیەکـــەمین بەرەنگاربوونەوەی ژیانتـدا تێکدەشـکێیت و دەڕوخێیـت. ئەمـەش لەبەرئـەوەی خـۆت بـۆ دژوەسـتاندنەوەی ئـەو کۆسـپانە بەهێزنـەکردووە کـە دەگونجێـت ڕووبەڕوویان ببیتەوە. دەبێت فێرببیت و ئامادەبیت بۆ دەستکاریکردن و گـۆڕین و ڕێککردنەوەی پـلان و نەخـشەکەت. هـەروەك "مارشـاڵ" گوتویـەتی: "ژیـان بەبێ خوێندن و دیراسە شایانی ئەوە نییە تیایدا بژین".

ئەم ڕەچەتەیەت پێشکەش دەکەم بۆ گەیشتن بە پلەی مرونەتی پێویست:

١. لیستێکی ئامانجەکانت ئامادەبکە، بەپێی گرنگیان ڕێکیان بخە.

٢. ئەو ئامانجە دیاریبکە کە پتر لەوانی دیکە حەزدەکەیت بەدەستیبهێنیت.

٣. سـێ پـلان تۆماربکـە کـە دەکرێـت یارمەتیـدەرت بـن لـە بەدەسـتهێنانی ئامانجەکەتدا، بەجۆرێك ئەگەر یەکێك لە پلانەکان سەرکەوتوو نەبوو بە پلانێکی دیکەوە ئامادە بیت.

٤. هەر لەسەرەتاوە پێشبینی ئەو کۆسپ و ئاستەنگانە بکە کە پێدەچێت ڕووبەڕووت ببنەوە، پێشتر چارەسەریان بۆ ئامادەبکە.

٥. هەمیشە بیرو هۆشت بۆ بیری نوێ با کراوە بێت.

٦. ڕۆژانە کاتێك تەرخان بکە بـۆ چاوخـشاندنەوە بـە پـلان و نەخـشەکەتدا. بـەدوای شـێوازگەلێکدا بگـەڕێ بـۆ باشـترکردنی هەڵوێـستەکان. لەئـەمڕۆوە دەستپێبکە و ئامادەی هەر گۆڕانکاریەك بە و خۆت بـە مرونـەت بـەهێز بکـە...

لەدوای ئەمەوە هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت لە ژیانتدا ڕووە و باش و باشتر و دەگەیتە ترۆپکی سەرکەوتن و کامەرانی.

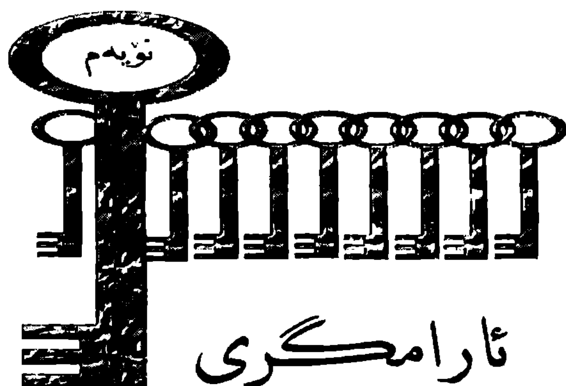
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


تۆبەم
ئارامگری

کلیلی نۆیەم

ئارامگریی
"کلیلی چاکە"

"زۆربەی حاڵەتەکانی فەشەلهێنان لەکەسانێك ڕوودەدەن لەوە نەگەیشتوون ئەو کاتەی خۆ بەدەستەوە دەدەن چەند لە سەرکەوتنەوە نزیکن".

تۆماس ئەدیسۆن

لەساڵی ۱۸۰۹ دا و لەگوندێکی بچوك بەناوی (کوبفرای) لە دووری نزیکەی ٤۰۰ میل لە پاریسەوە، "لویس برای" لەدایکبوو. منداڵێك بوو دوو چاوی جوانی هەبوو بەڕادەیەك هەرکەس بیبینیایە ئێرەیی پێدەبرد، بەگوێرەی تەمەنەکەی وەك منداڵێك لەپلەیەکی بەرزی زیرەکیدا بوو، هەندێکجار یارمەتی باوکی دەدا لەکارەکەیدا کە دروستکردنی زینی ئەسپ و لغاو بوو. جارێکیان لەکاتێکدا باوکی سەرقاڵی کارەکەی بوو دەرزیەکی گەورە و چەکوشێك و پارچەیەك چەرمی برد، پارچە چەرمەکەی لەسەر زەوی دانا و دەرزیەکەی لەسەر چەرمەکە جێگیرکرد و بەچەکوشەکە لێیدا بەو نیازەی دەرزیەکە بکاتە ناو

چەرمەکەوە. چەرمەکە بەرگریەکی گەورەی هەبوو بۆ دەرزیەکە، دەرزیەکە لەدەستی ترازا و چاوی برینداركرد. برینێکی قوڵی دروستکرد، کەوتە سەرزەوی و دەگریا، لەتاو ئازار هەر هاواریدەکرد... برینەکە زۆر بەخێرایی بووەهۆی هەوکردنی دەماری بینایی و لەکۆتاییدا چاوی چەپی بەتەواوی بینایی لەدەستدا. کاتێك تەمەنی گەیشتە سێ ساڵان چاوەکەی تریشی تووشی هەوکردن بوو و "بیل" بەتەواوی کوێر بوو. دوای ئەم حاڵەتە لەخۆی پرسی: "بۆچی هەموو ئەم ڕووداوانە بەسەر مندا دێت؟". هەستی بە غەمباری و تەنیایی دەکرد. ڕۆژەکان تێپەڕین و باوکی ناردی بۆ وانەوەرگرتن لەسەر پیانۆ ژەنین. "بیل" هۆگری پیانۆ بوو و بووە لێهاتوویەك لە ژەنینیدا... کاتێك تەمەنی گەیشتە هەشت ساڵان، لەفەرەنسادا ناوبانگێکی زۆری پەیداکرد، لەتەمەنی دە ساڵیدا دەستی بەخوێندن کرد لەپەیمانگای نەتەوەیی بۆ نابینایان لە پاریس، لەهەریەکە لە بوارەکانی مۆسیقا و ماتماتیك و زانستەکانی جوگرافیادا بەتەواوی پێگەیشت.

وانەگوتنەوە و فێرکردنی خوێندنەوە لە پەیمانگاکەدا بەڕێگەی دەستلێدانی پیتی گەورەی کانزایی بوو کە دەبڕدرا و بەکاغەزەوە دەلکێنرا، منداڵەکانیش فێری دەستلێدانی پیتە کانزاییەکان دەکران و شێوەی پیتەکانیان دەناسیەوە.

"لویس" بڕوای وەهابوو کە ئەم ڕێگەیە کرداری نییە، چونکە درێژی پیتەکان دەگەیشتنە سێ ئینچ، سەرەڕای ئەوە زۆریش قورس بوون... ئەم بڕوایەی وەهایلێکرد کاتێکی زۆر بە بیرکردنەوەوە بەسەرببات بەو قەناعەتەوە کە هەر دەبێت ڕێگەیەکی باشتر لەم ڕێگای فێرکردنە هەبێت. دەستیکرد بە دروستکردنی پیتەکان لە پێستێکی ئەستور بەڵام لەم ڕێگەیەیدا زۆر هێواش بەرەو پێش دەچوو، لەبەر ئەو نارەحەتی و ماندوویەتیەی لەکاتی جێبەجێکردنیدا ڕووبەڕووی دەبووەوە.

کاتێک تەمەنی گەیشتە بیست ساڵان وەك مامۆستایەك لەپەیمانگاکەدا دامەزرا. ڕۆژێك لە قاوەخانەیەکدا دانیشتبوو گوێی لە کەسێك بوو دەیگوت یەکێك لە ئەفسەرەکانی سوپای فەرەنسی ڕێگەیەکی نوێی دۆزیوەتەوە بۆ پەیوەندیکردنی بێدەنگ بەسەربازەکانی یەکەکەیەوە، تیایدا پێستێکی خۆشەکراوی بەشێوە و هێمای جیاواز بەکارهێناوە کەپێشتر لەسەر هێما و نیشانەکان ڕێککەوتن هەبووە. "لویس برایل" کە گوێی لەمە بوو لەخۆشیدا بازیدا و گوتی: "دۆزیمەوە... دۆزیمەوە".

لەماوەی هەفتەیەکدا چاوی بە ئەفسەرە فەرەنسیەکە کەوت و دەربارەی ئەو ڕێگەیەی بەکاریهێناوە پرسیاری لێکرد و ئەفسەرەکەش بەتەواوی بۆیشیکردەوە، دەکرێت کۆمەڵێك نیشانەی دیاریکراو دروستبکرێن بە پەستان لەسەر پارچە کاغەزێك. بۆنمونە یەك خاڵ مانای چوونە پێشەوەیە و دوو خاڵ مانای کشانە دواوەیە. ئەو سیستمەی ئەفسەرەکە پەیڕەوی دەکرد بە بەکارهێنانی دوانزدە خاڵ بوو. ئەفسەرەکەش پرسیاری لە "لویس" کرد ئایا لەو باوەڕەدایە بەم ڕێگەیە بتوانێت هەموو پیتەکانی نووسین دروستبکات. وەڵامی "لویس" ئیجابیانە بوو و گوتی ئەو یەکەمین نابینا دەبێت لەجیهاندا کە زۆر سوپاسی دەکات.

"برایل" دەستیکرد بە کارکردن و سووربوو لەسەر ئەوەی دەبێت بگاتە ئامانجەکەی و کەمترین ژمارەی گونجاوی خاڵ بەکاربهێنێت تا فێربوونی ئەم شێوازە ئاسان بێت. لەساڵی ١٨٢٩ دا لەدروستکردنی پیتەکانی نووسیندا سەرکەوتوو بوو بە بەکارهێنانی تەنها شەش خاڵ. پاشان دەستیکرد بەتاقیکودنەوە و بەکارهێنانی لە پەیمانگاکەدا. لەساڵی ١٨٣٩ دا ڕێگاکەی بڵاوکردەوە تا دۆزینەوەکەی لەجیهاندا ئاشکرابێت و بزانرێت. لەهەموولایەکەوە توشی بەرەنگاریی گەورە بووەوە، لەوانەش خودی پەیمانگا کە ئەم وانەی تێدا

دەگوتــەوە. پاشــان یەکــەمین کتــێبی دانــا کــە وەرگێڕانــی کۆمەڵــە چــامەیەکی شاعیری ئینگلیزی نابینا "جۆن میلتـۆن" ی لـەخۆگرتبوو. "برایـل" بۆئـەوەی بتوانێت بنووسێت دەرزیەکی گەورەی بەکارهێنا، دروست وەك ئەو دەرزیەی لە منداڵییدا بووە هۆی کوێرکردنی. سەرەڕای ئـەم داهێنانـە گەورەیەشـی، کەچـی لەسەرەتادا هەر قەبوڵ نەبوو و دانیپێدا نەدەنرا.

"برایل" خۆی بەدەستەوەنەدا و بەردەوامبوو لە فێرکردنـی ئـەم رێگەیـە بـە قوتابیەکانی... چەند جارێکیش هەوڵیدا پرۆژەکـەی پێشکەش بـە ئـەکادیمیای فەرەنسی بکات، هەمیشەپرۆژەکەی رەفز دەکرا.

رۆژێکیان یەکێك لەقوتابیەکانی لەسەر شـانۆیەکی گـەورەی پـاریس پیـانۆی دەژەنـد. کــە لــەژەنینی پارچــە مۆســیقاکەی تــەواو بــوو ئامــادەبووان بــە بــەدڵبوونێکی زۆرەوە چــەپڵەیان بـۆ لێـدەدا و وەك دەربڕینـی رێزلێگـرتن لـەو ئەدانە جوانەی ئەم قوتابیە هەموویان هەستانە سەرپێ.

قوتابیەکە لەبینەران نزیکبووەوە و گوتی: "مـن نـیم شایسـتەی ئـەو هـەموو رێزلێگرتنە بم، بەڵکو ئەو کەسەی شایستەیەتی ئەو پیاوەیە کە فێـری شـێوازە بێوێنــە و نایابەکــەیی کــردم... ئێــستا ئــەو نەخۆشــە و بەتــەنهایی و دوور لەهەمووان لەجێگادا کەوتووە".

لــەدوای ئــەوە رۆژنامــە و گۆڤارەکــان هەڵمــەتی بــەهێزی پڕوپاگەنــدەیان دەستپێکرد کە تیایدا پشتگیری "لویس برایـل" دەکرا و لایـەنگری و پاڵپـشتی دۆزینــەوە گەورەکــەییان دەکــرد. لەئــەنجامی ئــەم پڕوپاگەنــدە چــڕوپڕەدا حکومەتی فەرەنسا دانینا بە داهێنانەکەیدا... هاوڕێکانی ئەم هەواڵە خۆشـەیان بـە "برایـل" دا... "برایـل"یـش لەکاتێکـدا کـە فرمێـسك چـاوەکانی گرتبـوو، پێیگوتن: "لەژیانمدا سێ جار گریاوم، یەکەمیان کاتێك بینایم لەدەستدا، دووەم جار کە پیتەکانی نووسینم دۆزیەوە، ئەمجارەش سێیەم جارە... ئەمەش مانای

وەهایە ژیانم بەهەدەر نەچووە".

لەساڵی ١٨٥٢ دا و لەتەمەنی ٤٣ ساڵیدا "برایل" بەنەخۆشی شێرپەنجە کۆچی دوایی کرد. لەساڵی ١٩٢٩ دا و دوای تێپەڕبوونی ١٠٠ ساڵ بەسەر داهێنانە مەزنەکەی "برایل"دا فەرەنسا بۆ یادی ئەو ئاهەنگێکی گێڕا و پەیکەرێکیان لە گوندەکەی خۆیدا بۆ دروستکرد. کاتێك پەردە لەسەر پەیکەرەکە لابرا، سەدان نابینا دەستەکانیان بەرزکردەوە تا بتوانن دەست بهێنن بە ڕووخساری ئەو پیاوەدا کە ڕێگای ژیانی بۆ ڕۆشنکردنەوە. ئەمڕۆش زیاتر لە ٢٠ ملیۆن نابینا لە جیهاندا هەن قەرزارباری سوپاسکردنی ئەم پیاوەن کە یارمەتیداون لە خوێندنەوە و نووسین و گەیشتن بە بەرزترین پلەی گونجاودا. هەموو ئەم بەدەستهێنانە مەزنە بە پیاوێك دەستپێکرد کە ژیانی بۆ یارمەتیدانی خۆی و کەسانی دیکەدا بەختکرد و بەتەواوی لەهێزی ئارامگری تێگەیشتبوو.

با ئەم پرسیارەت لێبکەم... چەند جار خۆت داوە بەدەستەوە بۆ هەڵوێستێك تەنها لەبەرنەبوونی ئارامگری تەواو؟ کەسێك دەناسیت کە زۆر لە سامان و کاتی خەرجکردووە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانی و ماوەیەکی باشیشی بڕیوە کەچی لەخاڵێکدا خۆی داوە بەدەستەوە بەهۆی کەمیی ئارامگرتنیەوە؟ دەبیستین کەسێك دەڵێت: "ئارامم نەماوە".

ئارام نەگرتن یەکێکە لەو هۆکارانەی دەبێتەهۆی بێوەری و فەشەلهێنان، چونکە بەر لەوەی بگەیتە ئاکامی کارەکانت زۆربەی جار ڕووبەڕووی کۆسپ و ڕێگر و بەرەنگاربوونەوەی کاتی دەبیتەوە، بۆیە ئەگەر ئارامگر نەبیت ئەو کۆسپانە تێپەڕ ناکەیت و واز لە بەدیهێنانی ئامانجەکانت دەهێنیت.

"ئەندرۆ کارنجی" گوتویەتی: "ئەو مرۆڤەی لە ئارامگریدا سەرکەوتوو نەبێت، لەهەموو شتێکی دیکەشدا هەر وەها دەبێت".

"بلانتۆس" دەڵێت: "ئارامگرتن باشترین چارەسەرە بۆ گرفتەکان".

ئارامگران چییان دەوێت لەوە زیاتر کە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وبشّر الصّابرين﴾.

دەگونجێت بەتەواوی پەرۆش بیت و وزەیەکی گەورە و زانیاری زۆرت هەبێت و خەونەکانت بخەیتە بواری کارپێکردنەوە و بە سەرکەوتنەوە وابەستەبیت، بەڵام ئەگەر ئارامگریی تەواوت نەبێت ئەوا تەنها ئەم خاڵە بەس دەبێت بۆ تێکدان و لەناوبردنی خۆزگە و خەونەکانت. مەبەست لە ئارامگرتن ئەوە نییە هیچ کارێك نەکەیت بۆ گەیشتن بە باشترین ئامانجەکان... ئارامگریی ڕێسای خۆی هەیە و کارێکی بەزەحمەت و وابەستەبوونە، ئا لێرەدا ئارامگرتن تەنها بۆ بەرژەوەندی تۆ کاردەکات. پێویستە هەموو تواناکانت بخەیتە کار بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت، لەهەمانکاتدا بەتەواویش پەیوەست بیت بە ئارامگرییەوە.

"نۆرمان فینسین بیل" لەکتێبەکەیدا (هێزی بیرکردنەوەکان) گوتویەتی: "بێهیوا مەبە، ئاساییە دواهەمین کلیلی نێو کۆمەڵە کلیلێك دەرگاکە بکاتەوە".

هەروەك کەسە سەرکەوتووە مەزنەکان دەزانن گەورەترین دەستکەوتەکان دوای ئەوە بەدەستهاتوون کە گەیشتوونەتە ئەو خاڵەی ڕای دەوروبەرەکەیان لەسەر ئەوە بووە ئەو بیرۆکە یان ئەو دەستکەوتە بەهیچ جۆرێك ناکرێت بەدەستبهێنرێت. هەرچیەك ڕووبدات پێویستە خۆت وابەستە بکەیت بە بەدیهێنانی خەونەکانتەوە و خاوەنی مرونەت و ئارامگربیت. تۆ ئەو کەسەبە لەهەر گرفتێکدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە دەرفەتی چارەسەر دەبینێتەوە نەك ئەو کەسەی لەهەر دەرفەتێکی بۆرەخساودا گرفت و ئاستەنگ دەخوڵقێنێت.

نێستا بۆ گەیشتن بە ئارامگری ئەم ڕەچەتەیەت پێشکەش دەکەم:

١. یەکێك لەو ئاستەنگ و بەرەنگاریانە رووبەڕووت دەبنەوە تۆماربکە.

٢. پێنج ڕێگا تۆمار بکە کە دەتوانیت بەکاریانبهێنیت بۆ زاڵبون بەسەر ئەو ئاستەنگ و بەرەنگاریەدا.

٣. بەدوای کەسێکدا بگەڕێ کە جێگای ڕێزتە و متمانەت بە زانیاری و لێهاتوویی هەیە و بڕوات وەهایە بتوانێت یارمەتیت بدات لە گەیشتن بە چارەسەرێك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم گرفتە.

٤. سەرجەم چارەسەرە گونجاوەکان هەڵبسەنگێنە.

٥. دەستبەجێ جوڵە و هەڵسوکەوت بکە، بە وابەستەیی و پەرۆشی بەهێزەوە ئارامگربە... دەگونجێت ئێستا تەنها چەند هەنگاوێك لە سەرکەوتنەوە دووربیت.

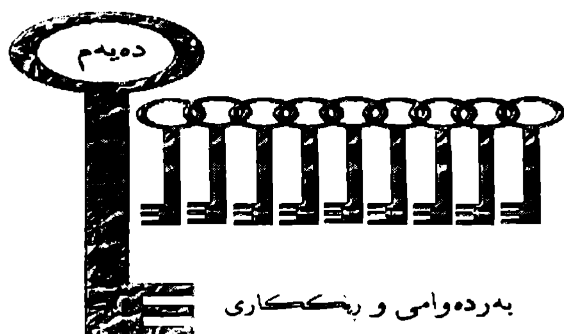
هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.


دەیەم
بەردەوامی و یەککاری

کلیلی دەیەم

ڕێککاری (بەردەوامی)
" بنەمای دەستگرتن بەسەر دەرووندا"

" هەرکاتێك ئەقڵی مرۆڤ بەبیرۆکەیەکی نوێ بکرێتەوە
ئەوا هەرگیز ناگەڕێتەوە بۆ دۆخی سەرەتایی "
ئولیفییە ویندیل هولمس

"د.سوینگ یوانگ برکر" سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای (کیونو) و دامەزرێنەری کۆمپانیای فڕۆکەوانی (ئەسیانا) بەیەکێك لە کەسە زۆر سەرکەوتووەکانی کۆریا دادەنرێت... باوکی بە شۆفێریی ئۆتۆمبێلێکی کرێ دەستپێکرد، بڕیاریدا کارەکەی فراوان بکات. ئەو ئۆتۆمبێلەی کڕی کە بەکرێ لەسەری کاریدەکرد، پاشان ئۆتۆمبێلی تری کڕی. کاتێك دەستیکرد بە جێبەجێکردنی خەونەکانی لە فراوانخوازی زیاتر و پێکهێنانی سامانێکی گەورەدا، هەرچیەکی هەبوو حکومەت دەستی بەسەرداگرت، ئەمەش لەکاتی جەنگی کۆریادا بوو... بەماوەیەکی کەم لەدوای ئەوە باوکی "د.برکر" مرد.

"د. برکر" ئەو ڕووداوەی بینی کە لەباوکی ڕوویدا، بۆیە بڕیاریدا ئۆتۆمبێلێك بکڕێت و خۆی وەك شۆفێر کاری لەسەر بکات. پاشان ئۆتۆمبێلی دووەمی کڕی

و دایە یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی کاری پێبکات. بەمشێوەیە لە زیادکردنی دەستکەوتەکانیدا بەردەوام بوو تا خێراتر هاوکاری خەڵکێکی زیاتر بکات. کارەکەی پەرەیسەند تاکو بونیادی ئیمپراتۆریەتێکی ئابوری تری نا لەڕێی ئەو کاروانی پاسەوە کە بووە خاوەنی. بەردەوام لەسەرکەوتنێکەوە بۆ سەرکەوتنێکی دیکە پێشدەکەوت... کارەکەی فراوانترکرد بە چوونە نێو بواری ڕێگەی هەوایی و کۆمپانیای (ئەسیانا ئەیرلینز) ی دروستکرد، لەسەرەتادا زەرەری زۆری کرد، خەڵك ئامۆژگاریان دەکرد واز لەم بوارە بهێنێت نەبادا هەمووشتێك لەدەستبدات، ئەو گوێی بەم قسانە نەدەدا و لەسەر پرۆژەکەی هەر بەردەوام بوو... لەدوای بەرەنگاربوونەوەی کۆسپ و تێکشکانی زۆر و زیانی ماددی گەورە، دۆخەکەی گۆڕا... ئێستا کۆمپانیای (ئەسیانا) لەو کۆمپانیا بەدەستکەوتانەیە کە داهاتی ساڵانەی دەگاتە بیست ملیۆن دۆلار.

لەدیدارێکدا لەگەڵ کەناڵی تەلەفزیۆنی هەواڵی بەناوبانگ (سی ئێن ئێن) لەبارەی نهێنی سەرکەوتنەکەی پرسیار لە "برکر" لێکرا، ئەو گوتی: "دڵسۆزی و ڕێکسازی، خۆم لەسەر کاری ڕێکوپێك و بەردەوام ڕاهێنا تا ئەوەی دەمەوێ و دەخوازم بەدەستیبهێنم، کاتێك دیاری بکەم بۆ کار و کاتێك بۆ خێزان و کاتێکیش بۆ تەندروستیم، من چێژی تەواو لە کارەکەم وەردەگرم... لە هەر کارێکدا ئەنجامی دەدەم دەمەوێت بگەمە پلەی باڵا".

ئەمە نمونەی پیاوێکە کە لەهیچەوە دەستیپێکرد و بووە گەورەترین ساماندار، ئەوەش بەهۆی تەرخانکردنی ژیانی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی بەهۆی سەرڕاستی و دڵسۆزی و کاری بەردەوام و ڕێکوپێکەوە".

جارێك کەسێك بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەشی داوای یارمەتی لێکردم، گوتی بەهۆی ئەم کێشە زۆرەیەوە ژیانی لێتێکچووە. بۆ دابەزاندنی کێشەکەشی هەموو ڕێگەیەکی تایبەت بەمەی تاقیکردوەتەوە بەڵام بەبێسوود. کە لەبارەی

ئەوەوە پرسیارم لێکرد چی پێویستە بیکات بۆئەوەی بگاتەوە کێشە نمونەییەکەی، ئەو گوتی: "نازانم، هەر لەبەرئەوەیە ئێستا لێرەم"، لێمپرسی: "ئەگەر لاشەت شۆخ و رێك بووایە، چیت دەکرد بۆئەوەی ئەو رێك و شۆخیەی بپارێزیت؟" گوتی: "لەو حاڵەتەدا بەلایەنی کەمەوە سێ جار لەهەفتەیەکدا ممارەسەی مەشقە وەرزشییەکانم دەکرد، سەرباری خواردنی خۆراکی تەندروست و هاوڕێیەتی ئەوانەی تەندروستیان باشە. ڕەنگە هەوڵمبدایە کەسانی خاوەن لیاقەی بەرز ببینم تا ئەو کارانە بکەم کە ئەوان پێیهەڵدەستن". پرسیارە سروشتییەکەی من ئەوەبوو: "ئەی بۆ ئەو کارانە ناکەیت؟"... ئەو هیچ وەڵامێکی نەبوو... ئەم پیاوە پلانێکی ستراتیژی نایابی هەبوو بۆ کەمکردنەوەی کێشەکەی و دەتوانێت شۆخی و لاشەرێکی و تەندروستی ببێت و بەوە هەستەکانیشی باشتر دەبن لەوەی تێیدان و ژیانیشی خۆشتر دەبێت، کەچی ئەم پلانەی جێبەجێنەکردووە، لەبەرئەوە هاتووەتە لای من تاکو پلانێکی سیحریی پێبدەم.

ئەگەر هەڵوێستی ئەم پیاوە لێکبدەینەوە دەبینین هیچ توانایەکی کەم نەبوو، ماددەش کۆسپێك نەبووە لەبەردەم بەدیهێنانی خەونەکەیدا، بەو بەڵگەیەی کە زۆری خەرجکردووە بۆ دەرمان و ئەوڕێگایانەی ئەوکاتە لە بازاڕدا هەبوون. سەرباری ئەوەش کاتی پێویستی هەبووە بۆ کارپێکردنی نەخشە و پلانەکەی. کەواتە بەدیاریکراوی چ شتێکی کەمە؟ وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە ئەو رێکسازی و توانای رێکخستنەی نەبووە وەهایلێبکات هەڵسوکەوتی دروست بگرێتەبەر بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەی. هەربۆیە لە چارەسەرکردنی ئەم پیاوەدا پێداگریم لەسەر توانای کارکردنی رێکوپێك و بەردەوامی بوو، یارمەتیم دا کار بە پلانە ستراتیژیەکەی خۆی بکات و لە هەنگاوانێکی بچوکدا جێبەجێی بکات، بۆ ئەمەش پشت ببەستێت بە بەردەوامبوون لەسەر جێبەجێکاری و

کاری ڕێکخراو. هەروەها یارمەتیمدا لە پەرەدان بە وێنە خودیەنیجابیەکەی...
لەکۆتایدا گەیاندیە دەستەبەرکردنی ئامانجەکەی. ئەم پیاوە لە کەمکردنەوەی
کێشیدا سەرکەوتوو بوو (بە بڕی ئەندازەی زیاتر لە ٨٠ ڕتڵ)، ئێستا
بەڕێکوپێکی مومارەسەی مەشقە وەرزشییەکان دەکات، لانیکەم دووجار
لەهەفتەیەکدا و ژیانیشی زیاتر خۆش بووە لەوەی پێشتر تێیدا بووە.

لەیەکێك لە وانەکانمدا دەربارەی (سەروەریی خود) بە ئامادەبووانم گوت کە
ئەوان بەدرێژایی ژیانیان ڕێککار و بەردەوامن... هەندێکیان بە سەرسوڕمانەوە
لێیانپرسیم: "چۆن ئەمە دەزانیت؟"... لەیەکێکیانم پرسی: "جگەرە
دەکێشیت؟" گوتی: "دە ساڵە جگەرەدەکێشم و ڕۆژانەش پاکەتێك تەواو
دەکەم". پێمگوت: "پێم نەوتیت ڕێککار و بەردەوامین؟... ڕۆژانە بەڕێکوپێکی
پاکەتێك جگەرە دەکێشیت و ماوەی دە ساڵیشە بەردەوامیت"... پاشان
پرسیارم لەکەسێکی دیکە کرد: " بەبەردەوامی سەیری تەلەفزیۆن دەکەیت؟"
گوتی: "بەڵێ هەموو ڕۆژێك" پاشان پرسیم: "لە کەیەوە لەسەر ئەمە
بەردەوامیت؟"، گوتی: "دەوروبەری دوانزدە ساڵە"... ئەمە کورتدەکەینەوە
لەوەدا کە کەسێکی دامەزراون لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا.

ئەم دوو نمونەیە ڕادەی وابەستەبوون دەردەخەن... یەکەم پابەندە بە
خۆلەناوبردنەوە و دووەمیش بە بەفیڕۆدانی کاتەکانیەوە. ئێمە هەمیشە
ڕێکسازین، بەڵام زۆربەی دامەزراوی و بەردەوامیمان لەسەر شتەکان بۆ
دروستکردنی خووە خراپەکانە. وەك جگەرەکێشان و زۆرخۆری و ڕاهاتن لەسەر
مەی خواردنەوە و ماددە سڕکەرەکان و زۆر تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و
مومارەسەنەکردنی وەرزش. بەرامبەر بەوە کەسە سەرکەوتووەکان دەبینین
هێزی کۆنترۆڵکردنی کەسیانە بەکاردەهێنن لە باشترکردنی ئاستی ژیانیاندا تاکو
ژیانێکی کامەرانتر بژین بۆ چاکترکردنی داهاتیان و بەرزکردنەوەی ئاستی

تەندروستی و ژیانیان بەشێوەیەکی تەواو و کامڵ. لەبەرئەوە بەبێ خود کۆنترۆڵکردن هیچ وزەیەکمان نابێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان.

بە خود کۆنترۆڵکردن دەتوانین لەسەر مەشقە وەرزشییەکان بەردەوام بیت و پارێزگاری توانا لاشەییەکانت بکەیت. دەتوانیت زوو لەخەو بێداربیتەوە، دووربکەویتەوە لە خووە خراپەکانی وەك جگەرکێشان یان خواردنەوەی مەی یاخود زۆرخۆریی، تەنانەت ئەگەر ئەو خووە خراپانە ماوەیەکی زۆریش بێت هاوڕێت بن... خود کۆنترۆڵکردن یارمەتیت دەدات لەگۆڕینی ئەو بەرنامەیەی هەڵسوکەوتەکانت لەقاڵب دەدات بۆ بەرنامەیەکی ئیجابی یارمەتیت بدات لە ئاڕاستەکردنی وزەکانتدا ڕووەو سەرکەوتن. ئەمە هێزی خود کۆنترۆڵکردنە.

بێگومان ئاسانە کاتەکانت لە کۆمەڵە کارێکی بێبایەخدا بەفیڕۆ بدەیت، یان هەر هیچ کارێکی تێدا نەکەیت... ڕەنگە جگەرەکێشان بۆ هەرکەسێك زۆر ئاسانتربێت لە بەردەوامبوون وڕێکسازی لەگەڵ مەشقە وەرزشیەکاندا. خووە خراپەکان بۆ ماوەیەکی کورت چێژت دەدەنێ، بەڵام هەر ئەوانە بۆ ماوەی درێژ گینگڵدان و ئازار و ژانت پێدەدەن.

جارێك لەیەکێك لە یانە وەرزشیەکاندا کچێکم بینی لەتەمەنی بیستساڵاندا بوو و لیاقەیەکی جەستەیی باشی هەبوو. زۆر بەلێبڕانەوە مەشقە وەرزشییەکانی ئەنجام دەدا، تەواو وەك ئەوەی گرنگترین کاری ژیانی بێت. دەربارەی ئەو کاتە پرسیارم لێکرد کە پێویستمان پێیەتی بۆ ئەوەی بگەینە ئەو ئاستە بەرزەی لیاقەی جەستەیی کە ئەو هەیەتی؟ بە زەردەخەنەیەکەوە وەڵامیدامەوە و گوتی: "بۆ ئەوەی لەم ئاستەی لیاقەدا بیت و پارێزگاریشی لێبکەیت پێویستت بە هەموو تەمەنت هەیە". پاشان باسیکرد کە لەتەمەنی شەش ساڵیدا بووە بووەتە جێگای گاڵتەپێکردنی هاوڕێکانی قوتابخانەی تەنها لەبەرئەوەی قەڵەو و گۆشتن بووە. لەدوای ئەوە بڕیاریداوە سنورێك بۆ ئەو

ئازارەی دەروونی دابنێت. لەوساتەوە ڕۆژانە بەبەردەوامی مومارەسەی مەشقە وەرزشییەکانی کردووە، بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە یەك کاتژمێر... بەوە کۆتایی بە قسەکانی هێنا و گوتی: "من یەك لاشە و یەك ژیانم هەیە، ئەگەر خۆم گرنگی بەخۆم نەدەم کێ گرنگی پێدەدات؟".

ئەم خانمە لاوە نهێنییەکانی سەرکەوتنی دۆزیوەتەوە و بەهۆی تێکۆشان و تەرخانکردنی کاتی تایبەتی بۆ مەشقە وەرزشیەکان و بەهۆی بەردەوامبوون و خود کۆنترۆڵکردنەوەیە ئەو جەستە شۆخ و ڕێکە و ژیانە تەندروستەی هەیە. ئەو خووە باشەکانی کردووە بە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەی خۆی.

ئایا کەسێك دەناسیت بڕیاریداوە مومارەسەی مەشقە وەرزشییەکان بکات و چووەتە یەکێك لە یانە وەرزشیەکانیش، پاشان جارێك یان دووجار چووە بۆ مەشقەکە و ئیدی نەچووەتەوە بۆ یانەکە و مەشقە وەرزشییەکانی وازلێهێناوە؟

ئایا هەندێك لەو کەسانە دەناسیت تەواوی ئارەزووی خۆیان بۆ فێربوونی یەکێك لە زمانەکان پیشانداوە و خۆیان ناونووسکردووە و بڕی ماددەی داواکراوی خولەکەیان داوە و کتێبیان کڕیوە و لە هەفتەکانی یەکەمی خولەکەشدا ئامادەبوون، بەڵام دوای ئەوە وردە وردە پەیوەستیان بە وادەکانیانەوە نەماوە و تەمەڵ بوون لە ئامادەبوونی ڕێکوپێك و ئەو گرنگیپێدانەی یەکەمجاری فێربوونیان نەماوە و لەکۆتایشدا بەتەواوی وازیان لە خوێندنەکە هێناوە؟ چەند کەس لەئێمە کتێبی کڕیوە و بۆ تەنها جارێکیش نەیخوێندووەتەوە؟ چەند لەئێمە کاسێتێکی کڕیوە و هەرگیز گوێی لێنەگرتووە؟

جوانە ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتن و باشکردنی ژیانت هەبێت، لەگەڵیدا جوڵە و هەڵسوکەوت بکەیت و وابەستەبیت و مرونەتی تەواوت هەبێت، بەلام ئەگەر ئیرادەت لەسەر ئەوە نەبێت ڕۆژانە بەهەمان پەرۆشیەوە بەردەوام بیت بەدڵنیاییەوە فەشەل دەهێنیت.

لەیاری کاراتێدا بۆنمونە زۆر کەسم بینیوە لەوانەی ناوی خۆیان تۆمارکردووە بە مەبەستی بەشداریکردن لە مەشق و ڕاهێنانەکان و گەیشتن بە پلەی بەرزی تەندروستی و توانای پارێزگاری لەخۆکردن... دەست دەکەن بەڕاهێنانەکان و هەنگاو و جولە یەکەمیە سادەکان فێردەبن، بەلاَم پاش ماوەیەك خولی ڕاهێنانەکە بەتەواوی بەجێدەهێڵن. تەنها کەمێکی ئەوان پشتینی ڕەش بەدەستدەهێنن، هۆی ئەمەش بوونی هێز و توانای خود کۆنترۆڵیە یان نەبوونی؟

"جۆرج بەرنادشۆ " گوتویەتی:" گرنگی بە بەدەستهێنانی ئەوشتانە بدە کە خۆشت دەوێن، دەنا ناچار دەبیت ئەوەی بەدەستیدەهێنیت قەبوڵی بکەیت ".

ئەگەر فەرهەنگەکان بگەڕێین بۆمانای خود کۆنترۆڵکردن (الإنظباط الذاتی) دەبینیت بەمانای (دەسەلاَت بەسەرخۆداگرتنە) بۆیە (انظباط الذاتی) تاکە سیفەتە کە کەسی ئاسایی وەها لێدەکات کاری گەورەو نائاسایی ئەنجام بدات... بەردەوامبە لەسەر جوڵەو هەڵسوکەوت، ئەو هێزەیە کەدەتگەیەنێتە ژیانێکی باشتر.

"د.ڕۆبەرت شولەر" گوتویەتی:" هەرگیز هیچ گرفتێك مەکە بە پاساو، هەمیشە بەردەوام و ڕێککاربە بۆئەوەی گرفتەکە چارەسەر بکەیت ".

جارێکیان لە (هاوای) وانەم پێشکەش دەکرد لەسەر (بەرنامە ڕێژی زمانیانەی دەماری ـ البرمجة اللغوية العصبية)، لەکاتی مانەوەمدا لەوێندەر وەرزشی ڕێ ڕۆشتنی بەیانیانم دەکرد... خانمێك سەرنجی ڕاکێشام کە ئەویش هەمان مەشقی دەکرد و پاڵی بەگالیسکەیەکی بچوکی منداڵانەوە دەنا. ئەو بەهێزبوو چونکە دایك بوو و سەرپەرشتیکردنی منداڵێکی بچکۆلە ڕێی لە مومارەسەکردنی وەرزشی لێ نەگرتبوو.

کاتێك "رون سکانلان"ی ئەمریکی منداڵێکی بچکۆلەبوو هۆگری وەرزش بوو.

لەساڵی ١٩٥٦ دا توشی ڕووداوی ئۆتۆمبیل هات و بەموعجیزە پزیشکەکان ژیانیان ڕزگارکرد، بەڵام دوایی توشی شەلەلی تەواوەتی بوو لە کەمەریەوە تا پێیەکانی. لەسەرەتادا ڕقی لە کورسی کەمئەندامی دەبووەوە لەسەری دابنیشێت و هەمیشە باسی بەخت و چارەڕەشی خۆی دەکرد... لەسەرئەم حاڵەی بەردەوام بوو، بەڵام پاش تێپەڕاندنی ماوەیەك لەگەڵ ئەم دۆخەیدا، وازی لەم هەستەی هێنا و لەدەروونی خۆیدا گوتی:" ئەگەر ئەمە ئەو بارە بێت کە بەدرێژایی ئەو تەمەنەی ماومە لەسەری دەمێنمەوە، پێویستە هەرچۆنێك بێت تائەوپەڕی گونجان چێژ لە ژیانم وەربگرم". لەدوای ئەوە هەوڵیدا لەچەند یانەیەکی وەرزشیدا لەبەشی کاراتێدا بەشداری بکات بەڵام بەهۆی دۆخی تایبەتی جەستەیەوە ڕەفز دەکرا. تا لەکۆتایدا "بیل لیسلی" ڕاهێنەری (کونگ فۆ) ڕازیبوو ڕاهێنانی پێبکات. هەمیشە "رون" یەکەم کەس بوو ئامادەی ڕاهێنان دەبوو و دواهەمین کەسیش بوو هۆڵی مەشقی بەجێدەهێشت. لەڕاهێنانەکاندا بەردەوام بوو و لەیاریەکەشدا پێشکەوت تا پشتێنی ڕەشی وەرگرت، زۆر بەهێزبوو و لەبەزاندنی هەر دژکارێکیدا دەستەکانی و کورسیە تایبەتیەکەی بەکاردەهێنا. کەتەمەنی بوو بە ٣٧ ساڵ گەیشتە بەرزترین ئاستەکان، خۆی بووە مامۆستا و قوتابخانەیەکی تایبەتی پێکهێنا بۆ فێرکردنی کۆنگ فۆ کە نزیکەی ٢٠٠ کەسی وەردەگرت...لەچاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا پرسیار لە "رون" کرا دەربارەی ئەو شێوازو ڕێگایەی بەهۆیەوە توانی بەسەر حاڵی لاوازیی خۆیدا زاڵ ببێت، ئەو گوتی: "کاتێك ئامانجێکت هەبوو و بۆ گەیشتن بەو ئامانجە وزەکەت چڕکردەوە و تواناکانت خستە بواری جێبەجێکاری و بەردەوام و ڕێککار بوویت، ئەوا هەردەبێت سەربکەویت و ئەو ئامانجەت بەدەستبهێنیت ".

نووسەری ئەمریکی "جیم رون" گوتویەتی:" ئەگەر بۆ هەوڵی سەرکەوتوو

لــەپێناو بەختــەوەری و خۆشــگوزەرانیدا فاکتــەرێك هــەبێت ئــەو فاکتــەرە بەردەوامی و خود کۆنترۆڵیە. هەر ئەوەیە کلیلەکانی خەونەکانتی لەخۆگرتووە، ئەو پردەیە کە بیرو دەستکەوتەکانت پێکەوە دەبەستێت و بنەمای هــەموو سەرکەوتنێکیشە، نەبوونیشی بەرەو فەشەل و بێوەریت دەبات ".

"هاینبال" گوتویەتی:" ئەگەر ڕێگەی ســەرکەوتنمان نەدۆزیــەوە، پێویستە خۆمان دایبهێنین ".

بـەردەوامی و ڕێککـاری یـان خـود کـۆرنترۆڵی کلیلێکـە بەهۆیـەوە دەگەیتـە ڕێگـای ســەرکەوتن... هەرئــەوە یارمــەتیت دەدات بـۆ گـۆڕینی خـوو و بـیرە سەلبیەکان و پەرەپێدانی کاروبیرە ئیجابیەکان.

ڕێککاریە وەهات لێدەکات لەسەرەتا تا کۆتایی ڕێگا پەرۆش بیت. لەئەمڕۆوە دەست بکە بە بونیادنانی ماسولکەکانی بـەردەوامی و ڕێککـاری، چـونکە تـەنها ئەو ماسولکانەن کە دەکرێت لەسەر بەردەوام بـوونی جوڵـەو هەڵسوکەوتەکانت یارمەتیت بدات و بەرزترین ئاستــی سەرکەوتنت بۆ دابیــن بکـات. لەئـەمــڕۆوە خـود کـۆنترۆڵکردن و بـەردەوامی بکـە بەیـەکێك لـەخووەکانت و ڕێ بـۆ خـۆت بسازێنە تـا بـەهێز بیـت، خـۆت لەهـەر خوویـەکی سـەلبی ئـازاد بکـە و لەسـەر کۆڵنەدان لە خود کۆنترۆڵکردن و بەردەوامبوونی ئیجابیانە بەردەوام بە.

ملیۆنێر"چارلز جیفینس"گوتویەتی:" کۆڵنەدان بەرگری لەناو دەبات".

ئێستا ئـەم ڕەچـەیەت پێشکەش دەکـەم بـۆ گەیشتن بـە بـەردەوامی و ڕێککاری:

١ـ دە کار لەوانە تۆماربکە کە دەخوازیت ئەنجامیان بدەیت کەچی بـەردەوام نابیت لەسەریان.

٢ـ بەپێی گرنگیان ریزبەندیان بکە.

٣ـ لەگەڵ زیادکردنی دەستەواژەی "من دەتوانم" بەدەنگی بەرز ئەو کارانەی تۆمارت کردون بیانخوێنەرەوە. بۆ نموونە ئەگەر لەیەکەمینی لیستەکەدا هەیە "ڕۆژانە نوسینگەکەم ڕێکوپێك دەکەم " ئەوا بەمجۆرە بیخوێنەرەوە "من دەتوانم ڕۆژانە نوسینگەکەم ڕێك وپێك بکەم"... ئەگەر لەسەرەتای لیستەکەدا هەیە "ڕۆژانە مەشقە وەرزشیەکانم ئەنجام دەدەم " تۆ بیخوێنەرەوە:" من دەتوانم ڕۆژانە مەشقە وەرزشیەکان ئەنجام بدەم ".

٤ـ ئێستا پێڵوەکانت لێکبنێ و خەیاڵی خۆت بکە ئامانجەکەت بەدەستهێناوە... پاشان چاوەکانت بکەرەوە.

٥ـ ئێستا ئەرکە پێویستیەکانی سەرشانت ئەنجام بدە، هیچ کارێکی دیکە مەکە تا ئەو ئەرکانە جێبەجێ دەکەیت... هەر ئێستا بەو کارە هەڵبستە.

٦ـ کە بەڵێنێکت دا یان ژوانێکت دیاریکرد، پێویستە پەیوەست بیت بەو کاتەوە و تەنها خولەکێکیشت دوانەکەوێت.

بە پلەبەندی دەست بکە بە بونیادنانی ماسولکەی بەردەوامی و ڕێککاری. پاشان خۆت دەبینیتەوە ڕووەو ژیانێك دەڕۆیت پڕیەتی لەکامەرانی و تەندروستی و سەرکەوتن... مامۆستایەك گوتویەتی: "ئەگەر ویستت ببیتە پزیشك زانستی پزیشکی بخوێنە، ئەگەر ویستت ببیتە ئەندازیار زانستی ئەندازیاری بخوێنە، ئەگەر ویستیشت سەرکەوتوو بیت دیراسەی سەرکەوتن بکە".

سەرکەوتن لەنێوان دەستەکانتدایە. تۆ ئەو هێزەت هەیە ببیت یان کار بکەیت یاخود ببیتە خاوەنداری هەرچییەك کە دەیخوازیت.

بڕوانە ڕابردوو وەك ئەوەی گەنجینەیەکە لەئەزمون و پسپۆڕی، داناییانە بەکاریبهێنە. بڕوانە داهاتوو بەوەی هیوایەکە بۆ کامەرانی، بۆیە "دوێنێ جگە لەخەونێك هیچ نییە، بەیانیش جگە لە بینین و بەدیکردنێك هیچ نییە، بەڵام

ئەمڕۆ وەك ئەوەی پێویستە تیایدا دەژیت وەها لەدوێنی دەکات خەوێك بێت لە کامەرانی و بەیانیش بینین و دیدارێك بێت لە ئومێدەواری".

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

خوێنەری بەڕێز!

ھەنوکە لەدوای ئەوەی (دە کلیلەکەی سەرکەوتن) ت زانی، کاریگەریانت لە ژیانی ئەوانەدا بینی کە خوێندنتەوە و چێژت لە ژیاننامەی سەرکەوتوویان وەرگرت. کۆمەڵێك ڕەچەتەت خوێندەوە و ناسی کە ئەم کلیلانەیان تێدا بەرجەستەیە، لەگەڵ چۆنیەتی وەرگرتنی تەواوەتیان و ئاوێتەکردن و کارپێکردنیان لەژیانتدا... دەبێت بڕیار بدەیت... دەبێت تا ئەوپەڕی مەودا ژیانت بگوزەرێنیت... کاتت دانایانە بەکاربهێنیت... پەیوەندییەکانت لەگەڵ خەڵکیدا باش و باشتر بکەیت... وەك ئەوەی شایانیەتی ژیانێکی باشتر بژیت... ئامانجەکانت دیاریبکەیت و هەموو تواناکانت بۆ بەدەستهێنانیان بەکاربهێنیت... بڕیاربدە ئازایانە ڕووبەڕووی سەرجەم بەرەنگاریەکان ببیتەوە.

بیرت بێت:

زستان سەرەتای هاوینە

تاریکی سەرەتای نور و ڕوناکیە

گوشار و ناڕەحەتیەکان سەرەتای پشوون

ڕاڕایی سەرەتای کامەرانیە

فەشەل سەرەتای سەرکەوتنە

من هیوای "بەختێکی باش" ت بۆ ناخوازم، دەبێت بجوڵێیت و شانس و بەختی خۆت دروستبکەیت. ئیجابیانە بیربکەرەوە، ئیجابیانە جوڵە و هەڵسوکەوت بکە، پێشبینی باشتر لەوە بکە لەوەی لە ژیاندا هەیە. هەروەك لە فەرموودەیەکی پیرۆزدا هاتووە: ﴿تفاءلوا بالخير تجدوه﴾.

لەگەڵ هیوای إبراهيم الفقي بۆ هەموو سەرکەوتنێك کە دەیخوازیت، بەدیهێنانی خەونەکانت، بۆ ئەوە کە خەونی گەورە و گەورەترت هەبێت.

کتێبی دووەم

هێزی دەستبەسەرداگرتنی خود

هێزی دەستبەسەرداگرتنی خود

- ئاخاوتن لەگەڵ خود
- بڕوامەندی
- شێوازی تێڕوانین بۆ ڕووداوەکان
- هەست و سۆزەکان
- ڕەفتار

پێشەکی

کاتێك تەمەنی دوو مانگ بوو فیلە سپییە بچوکەکە لە ئەفریقا کەوتە نێو تەڵەی ڕاوچییانەوە، لەبازاڕەکاندا بە پیاوێکی دەوڵەمەند فرۆشرا کە خاوەنی باخچەیەکی ئاژەڵان بوو.

خاوەنەکەی دەستبەجێ فیلەکەی نارد بۆ ماڵە نوێیەکەی لە باخچەی ئاژەڵانداو ناوی لێنا (نیلسۆن)، کە خاوەنەکەی لەگەڵ نیلسۆندا گەیشتە جێگا نوێیەکەی، کرێکارانی باخچەکە قاچێکی نیلسۆنیان بە زنجیرێکی ئاسنیی بەهێزەوە بەست، بەکۆتایی ئەم زنجیرەشەوە گۆیەکی گەورەیان پێوەکرد کە لە ئاسنی پتەو دروستکرابوو و نیلسۆنیان لە جێگایەکی دووری باخچەکەدا دانا.
بەرامبەر بەم مامەڵە دڵڕەقانە و توندوتیژانەیە نیلسۆن هەستی بە تووڕەبوونێکی توند کرد، بڕیاریدا خۆی لەم بەندیە ڕزگاربکات، بەڵام چەند هەوڵی دەدا هێندە زیاتر زنجیرە ئاسنینەکە لەپێی توندتر دەبوو و پتر هەستی بە ئازار دەکرد، لەدوای هەولگەلێکی زۆر، ماندوو بوو و نوست.

ڕۆژی داهاتوو نیلسۆنی فیل بێداربووە و هەمان کاری دوێنێی بۆ خۆڕزگارکردن ئەنجامدایەوە، بەڵام بێسوودبوو. بەمجۆرە تا هیلاك دەبێت و ئازار دەچێژێت و دەنوێت... لەگەڵ زۆریی هەوڵەکانی و ئازار و فەشەلەکانیدا بڕیاریدا ئەم واقیعە نوێیە قەبوڵبکات، ئیدی جارێکی دیکە هەوڵی خۆڕزگارکردن نەدات، بەمەش خاوەنە دەوڵەمەندەکە توانی نیلسۆنی فیل بەرنامەڕێژبکات، دروست وەك ئەوەی دەیەوێت.

شەوێك کاتێك نیلسۆن نوستبوو، خاوەندار لەگەڵ کرێکارەکانیدا ڕۆیشتن بۆلای و گۆیەئاسنینە گەورەکەیان گۆڕی بە گۆیەکی بچوکی لە تەختە دروستکراو، کە دەگونجا ئەمە هەلێك بێت بۆ نیلسۆن تا خۆی ڕزگاربکات، بەڵام ئەوەی ڕوویدا تەواو پێچەوانە بوو... فیلەکە وا بەرنامەڕێژ کراوە کە سەرجەم هەوڵەکانی فەشەلدێنن و دەبنە هۆی ئازار و زام.

خاوەنی باخچەی ئاژەڵانەکە باش دەزانێت نیلسۆنی فیل زۆر بەهێزە، بەڵام بەتەواوی بەرنامەڕێژ کراوە لەسەر ناتوانایی و بەکارنەهێنانی هێزە خودیەکەی. هەروەها دەیشزانێت نیلسۆن لەسەر قبوڵکردنــی واقیعە نوێیەکەی و ئەوە کــە توانای گۆڕینی واقیعەکەی نییە، بەرنامەڕێژ کراوە و بڕوای بە توانا خودییەکانی لەدەستداوە.

ڕۆژێك منداڵێکی بچوك لەگەڵ دایکیدا سەردانی باخـچەکەی کـرد و پرسـیاری لە خاوەن باخچەکە کرد: "کاکە! دەتوانیت بۆم باس بکـەیت چـۆنە ئـەم فیلـە بەهێزە هەوڵنادات ئەو گۆیە تەختەیە ڕابکێشێت و خۆی لە بەندی ڕزگاربکات؟" پیاوەکە گوتی: "بەدڵنیاییـەوە کـوڕم! خـۆت دەزانیـت کـە نیلـسۆنی فیـل زۆر بەهێزە و لەهەرکاتێکدا بیەوێت دەتوانێت خۆی ڕزگاربکات، منیش ئەمە دەزانم، بەڵام گرنتر لەمە ئەوەیە فیلەکە ئەمـە نازانێـت و مـەودای هێـزی خـودیی خـۆی نازانێت".

پەیامی ئەم چیرۆکە چییە؟

زۆرینـەی خـەڵك هـەر لەمنداڵیـەوە بەرنامەڕێـژ دەکـرێن کـە بەشـێوازێکی دیاریکراو هەڵسوکەوت بکـەن. بەشـێوەیەکی تایبـەت بـدوێن، کۆمـەڵێك بـڕوای دیاریکراویـان هـەبێت و لـە هۆکارگـەلێکی دیـاریکراوەوە هەسـت بـە کۆمەڵـە هەستێکی سـەلبی بکـەن، هەسـت بـە کەساسـی دەکـەن لەبـەر چـەند هۆیـەکی دیـاریکراو، هـەر بـەو هەڵسوکەوتانەوە بـەردەوامن لـە ژیانیـان، دروسـت وەك نیلسۆنی فیل. بەمەش بوونەتە بەندی بەرنامەڕێژی بیروبـڕوا سـەلبیەکانیان کـە تواناکانیـانی لـە پێگەیـشتن و بەدەسـتهێنانی ئـەوەی شـایانیانە لەژیانیانـدا سنوردارکردووە. بۆیە دەبیـنین ڕێـژەی تـــەڵاقدان زیاددەکـات و کۆمپانیاکـان دەرگاکانیـان دادەخـەن، هاوڕێکـان دوژمنایـەتی یـەکتر دەکـەن، ڕێـژەی ئـەو کەسـانەی بەدەسـت نەخۆشـیەدەروونیەکان و برینـی گـەدە و سەرئێـشەی درێژخایەن و دیشواریەکانی دڵ دەناڵێنن، بەرزدەبێتەوە.

هەموو ئەمانە تاکە هۆکارێکیان هەیە، ئەویش بەرنامەڕێژیی سەلبیە. بەڵام دەکرێت ئەم دۆخە بگۆڕێت لە بەرژەوەندیمان. تۆ و من و هەموو مرۆڤێکی سەر زەوی دەتوانێت ئەم بەرنامەڕێژییە بگۆڕێت و بیکاتە بەرنامەیەکی دیکە کە یاریدەمان بدات بۆ ژیانێکی کامەران و ئامادەمان بکات بۆ بەدەستهێنان و دەستەبەرکردنی ئامانجەکانمان. دەبێت ئەم گۆڕانە لەهەنگاوی یەکەمەوە دەستپێبکات، ئەویش ئەوەیە بڕیاری گۆڕان بدەیت... ئەم بڕیارەتە ڕێگات بۆ ڕۆشن دەکاتەوە بۆ ژیانێکی باشتر، وەك خوای میهرەبان دەفەرموێت: ﴿ إن الله لا يغير مابقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴾.

پێویستە بزانیت هەموو گۆڕانێك لە ژیانتدا سەرەتا لە ناختەوە دەستپێدەکات، لەو ڕێگە و شێوازەوەی بیری پێدەکەیتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی شۆڕشێکی زەینیی گەورە کە دەگونجێت کامەران یان کەساست بکات. زیاتر لە ٢٠ ساڵم تێپەڕاندووە و دەگەڕێم

بەدوای ڕێڕەو و ڕێباز و شێوازێك بۆ گۆڕینی بەرنامەڕێژی سەلبی بۆ ئیجابی، ئەنجامی توێژینەوە و دیراسە و گەشتەکانم ئەم کتێبەیە.

ئەم کتێبە تەنها بۆ خوێندنەوە نییە، بەڵکو بۆ بەکارهێنانە. کاتێك زانیاریەکانی نێو ئەم کتێبە دەکەیتە بواری پراکتیکەوە دەبینیت ژیانت لە بەندی و هەستە سەلبیەکانەوە گۆڕاوە بۆ سەربەستی ئیجابیانە و کامەرانی و سەرکەوتن.

با دەست بە گەشتەکەمان بکەین لە هێزی دەستبەسەرداگرتنی خودەوە.

ئاخاوتن لەگەڵ خود

کارەکەمم زۆر خۆشدەوێت

من مرۆڤێکی نایابم

لەهەموو ڕۆژ و هەموو شتێکی ژیانمدا

لەباشەوە بۆ باشتر دەچم

من زۆر ئارامگرم و یاداوەریشم نایابە

(١)

ئاخاوتن لەگەڵ خود

"بكوژێكی بێدەنگ"

"تۆ لە ئەمڕۆدایت وەك ئەوەی بیركردنەوەكانت پێیگەیاندویت، سبەینێشت بەوجۆرە دەبێت كە بیركردنەوەكانت دەتگەیەنن".
جیمس ئالان

ئایا جارجارە گوێت لە دەنگێكە لەناختەوە دێت، وەك ئەوەی كەسێك قسەت لەگەڵ بكات؟ ئایا ڕوویداوە، ویستوتە زوو بێداربیتەوە تاكو ڕاپۆرتێك بەپایان بگەیەنیت، یاخود كارێكی گرنگ ئەنجام بدەیت، لەوكاتەدا دوو دەنگت لەناختەوە بیستووە، یەكێكیان هانیداویت بۆ هەستان و دەنگەكەی دیكەش هانیداویت بەڕاكشاوی لەنێو پێخەفەكەتدا و لە گەرموگوڕی و پشوودا بمێنیتەوە؟... ئاخۆ كام لەم دوو دەنگە سەركەوتوو دەبن؟

بیرتە جارێك پێویست بووە بچیت بۆ مەشقی وەرزشی، بەڵام دەنگێكت لە دەروون و ناختەوە بیستووە هانیداویت بۆ لەماڵەوەمانەوە و تەماشاكردنی تەلەفزیۆن و لرفدان و خواردنی پارچە شیرینیەكی بەلەزەت؟

ڕێم بدە لێت بپرسم... ئایا جارجارە لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟

هەمووانمان بوونەوەرگەلێكین دەدوێین و بیردەكەینەوە و ئەمەش ناوەستێت تا ئەودەمەی زیندووبین.

ئایا بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟

خەیاڵ بکە و بیربکەرەوە لە مشتومڕێکی تونددابوویت لەگەڵ سەرۆکی کارەکەتدا و لەو کاتەدا لەدەروونی خۆتدا دەتگوت: "ئەمە چەند کەسێکی دەبەنگ و بێئەقڵە، ڕقم لێیەتی"... یاخود خەیاڵی خۆت بکە چۆنە کەسێك تەرکیزی تەماشاکردنی لەسەر تۆیە و تۆیش لەوکاتەدا بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟... بەدڵنیاییەوە ئەو کەسە گوماندەکات تۆ ئاوەزت (ئەقڵت) لەوکاتەدا ناهاوسەنگە!!

پێدەچێت بەئەزمونێکی سەلبیدا تێپەڕبوبیت کە بووبێتە هۆی هێنانی هەستێکی خراپ و بەد بۆت. کاتناکاتێکیش دەنگێك دەبیستیت ئەو ئەزمونەت وەیاددێنێتەوە و هەمان هەستی بەدت بۆ دەگێڕێتەوە.

یاخود ڕات چییە لەبارەی ئەزمونێکەوە کە پێشتر ڕووینەداوە، بەلام تەنها بەوەی کە ڕەنگە لەداهاتوودا ئەم ئەزمونە ڕووبدات، تۆ بیری لێدەکەیتەوە و هەر پێشوەخت بۆ ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکە هەست بە دڵتەنگی و بێزاری و ناڕەحەتی دەکەیت و لەدەروونتدا دەڵێیت: "بۆچی چاوەڕێ بکەم تا ئەزمونەکە ڕوودەدات؟... لەو بڕوایەدام باشترە لەئێستاوە هەست بە خەمەکان بکەم"!!

ڕێبدە لێت بپرسم... ئەگەر سەرۆکی کارەکەت لەسەرەتای هەفتەدا داوایلێکردیت لەڕۆژی پێنج شەممە کاتژمێر نۆی بەیانی لە نوسینگەکەی چاوی پێتبکەوێت، چی بەبیرتدا دێت؟

ئاسایی پرسیارگەلێك لەخۆت دەکەیت، وەك: "بۆچی دەیەوێت چاوی پێمبکەوێت؟".. "چی لێم دەوێت؟".. "چ هەڵەیەکم کردووە؟".. "ئایا لەکارەکەم دەرمدەکات؟".. بەدوایدا پێشبینی سەرجەم ئەگەرە سەلبیەکان دەکەیت، وانییە؟!... بەلام ئایا بۆ ناگونجێت لەبری ئەم بیرە سەلبیانە بۆچوون و بیری ئیجابی لەبیرتدا بخولێتەوە، وەك: ئاخۆ بڕی ئەو زیادەیە چەند دەبێت کە پێمدەدات؟؟ گومانم وایە ئاسایی ئەمە لەبیرتدا خولبخوات، بەڵکو دەگونجێت لەدوای کۆتایهاتنی کارەکەت بگەڕێیتەوە ماڵەوە و هەواڵەکانی ئەم داواکارییە کتوپڕ و چاوەڕواننەکراوەی سەرۆکارەکەت بۆ هاوسەرەکەت

بگێڕیتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ناڕەحەتی بۆ هەردووکتان، بەڵام ئاخۆ لەکۆتایی هەفتەدا هەستت چۆن دەبێت؟ ئایا دۆخی مەعنەویت بەرز دەبێت یان ڕووخاو و دابەزیو؟ ئەی چی دەربارەی ڕۆژی دواتر؟ ئەو ڕۆژەش کە بەدوایدا دێت؟ بەدڵنیاییەوە مەعنەویاتت نزم و داتەپیو دەبێت، وانییە؟!

لەکۆتایدا ڕۆژی پێنج شەممە دێت و تۆیش لەچاوەڕوانی یەکێك لە کارەسات و موسیبەتەکاندایت. بەڵام لەو ڕۆژەدا ڕێکەوتی شتێکی کتوپڕ و چاوەڕواننەکراو دەکەیت، سەرۆکارەکەت بە زەردەخەنەیەکەوە لێتدەڕوانێت و پێتدەڵێت: "هەموو ساڵێکت بەخۆشی، پێمخۆشبوو یەکەمین کەس بم بەبۆنەی ڕۆژی لەدایکبوونتەوە پیرۆزبایت لێبکەم"... بەمشێوەیە بەبێ هۆ، پێشوەخت ئەو هەموو هەستە سەلبیانەت هەڵگرت..

لەکتێبەکەیدا (چۆن دڵەڕاوکێ و هەستە سەلبیەکان ڕادەگریت) "دیل کارینگی" دەڵێت: "پتر لە ٩٣٪ ی ئەو ڕووداوانەی بڕوامان پێیەتی و کار لە هەستە سەلبیەکانمان دەکەن هەرگیز ڕوونادەن، ٧٪ و کەمتر لەوەشە کە ناتوانین دەستیان بەسەردا بگرین، وەك کەشوهەوا و مردن".

وەك سروشتێکی مرۆڤ، ئێمە زۆربەمان کە لەگەڵ خۆماندا دەدوێین پێشبینی ڕووداوە سەلبیەکان دەکەین. یەکێك لە زانکۆکانی کالیفۆرنیا لەساڵی ١٩٨٢ز لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجامدا لەسەر گفتوگۆ لەگەڵ خۆدا کردن. لێکۆڵینەوەکە گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە زیاد لە ٨٠٪ ی ئەو وتانەی بەخۆمانی دەڵێین وتەگەلێکی سەلبین و لە دژی بەرژوەندیەکانمان کاردەکەن...

تۆ دەبێت بیر لە مەودای کاریگەریی ئەو بڕە زۆرەی بیرە سەلبیەکان بکەیتەوە... ئێستا دەمەوێت کارێکی سادەت پێبسپێرم ئەویش ئەوەیە کاتێك چوویتە نێو بیرکردنەوەوە و خەریکیان کردیت، پێویستە بوەستیت و ئەو خاڵانەی بیرت لێدەکردنەوە تۆماربکەیت، لەوکاتەدا سەرسام دەبیت لەو بڕە زۆرەی وزە کە لەدەستتچووە و لەو دڵەڕاوکێ و بیرە سەلبیانەی کە زەینی خۆتت پێ قورس کردوون.

لێرەدا موفاجەئەیەکی دیکە هەیە، چونکە لێکۆڵینەوەکە تەنها ئەو

ئەنجامانەی بەدەست نەهێنا، بەڵکو گەیشتە ئەو ڕاستیەش کە ئەم دڵەڕاوکێیە دەبێتەهۆی تووشبوون بە ٧٥٪ی نەخۆشییەکان... لەوانە پەستانی خوێن و برینی گەدە و نۆرەدڵێ (النوبات القلبية)، واتە تۆ بەوپەڕی ویستی خۆتەوە بۆ خۆت دەدوێیت و سەلبیانە بیردەکەیتەوە و توشی نەخۆشی دەبیت، بۆ جێبەجێکردنی ئەم کارەش پێویستیت بە یارمەتی کەس نییە.

"د. واین دایر" لە کێبەکەیدا (دانایی لەژیانی ڕۆژانەماندا) گوتویەتی: "ئەوەی خەڵکی بیری لێدەکەنەوە و لەبارەیەوە دەدوێن، زیاددەکات و دەبێتە کردار".

تۆ بڵێی چی وەهات لێبکات گفتوگۆ لەگەڵ خۆت بکەیت؟

چۆن دەتوانیت دەستی بەسەردا بگریت؟

چۆن وەها لەو گفتوگۆیە دەکەیت لەبەرژەوەندی تۆ کاربکات نەك لەدژت؟

ئەوە بابەتی ئێستامانە.

پێنج سەرچاوە هەن بۆ ئاخاوتن لەگەڵ خود یان بەرنامەڕێژیی خود:

سەرچاوەی یەکەم: دایك و باوك

دێتەوە یادت دایك و باوکت لە ڕابردوودا دەستەواژەگەلێکیان پێگوتویت، وەك: تۆ تەممەڵیت، تۆ ناتوانیت وەك پێویست هیچ کارێك ئەنجام بدەیت، تۆ نارێکوپێکیت، تۆ وەك فلان کەس وەهایت لە تەممەڵی و بێنەقڵیدا.

"د.چاد هلیمستتر" لە کتێبەکەیدا (چی دەڵێیت کاتێك بۆ خۆت دەدوێیت؟) گوتویەتی: "لەماوەی ١٨ ساڵی یەکەمی تەمەندا (بەو گریمانەیەی لەنێو خێزانێکی تاڕادەیەك ئیجابیدا پەروەردە بووبین) پتر لە ١٤٨٠٠٠ جار پێتگوتراوە (نا) یاخود (ئەو کارە مەکە)"... بیربکەرەوە ١٤٨٠٠٠ جار!! سەرسوڕمانت دەگاتە ترۆپك کاتێك دەزانیت لەهەمان ئەو ماوەیەدا ژمارەی پەیامە ئیجابیەکان کە پێمانگەیشتوون بەپێی ڕای د.هلیمستتر لە ٤٠٠ جار تێپەڕناکات، ئەمەش ئاسایی بەو مانایەیە کە دایك و باوکانمان خراپ نەبوون بەڵام بەداخەوە ڕێگەو شێوازێکی باشتریان پەی پێنەبردووە، چونکە ئەوانیش

بەهۆی دایك و باوکیانەوە هەر بەوشێوەیە گەورەبوون و بەرنامەڕێژ کراون، هەر بەهەمان شێوازیش ئێمەیان پەروەردەکردووە و بەبێ مەبەست بەشێوەیەکی سەلبی بەرنامەڕێژیان کردووین، هاوڕێ لەگەڵ خۆشەویستیاندا.

لەکتێبەکەیاندا (هێلی ژیان) "د.تاد جیمس" و "ویات ودسمۆل" دەڵێن: "کاتێك دەگەینە حەوت ساڵی تەمەنمان پتر لە ۹۰٪ ی بەهاکان لە ئەقڵماندا زەخیرە بوون، کە دەگەینە تەمەنی ۲۱ ساڵ سەرجەم بەهاکان تەواو و کامڵ بوون و لە ئەقڵماندا جێگیر و چەسپاون"... بەمشێوە بەرنامەڕێژیە پەروەردەبووین، سەلبی یاخود ئیجابی".

سەرچاوەی دووەم: خوێندنگا

ئەگەر یادەوەریت گەڕاندەوە بۆ قۆناغی خوێندکاریت، پێدەچێت بە هەڵوێستێکدا گوزەرت کردبێت گران بووبێت لەیەکێك لەو خاڵانە تێبگەیت کە مامۆستا ڕاڤەی کردوون. کاتێك لەوانەیەکدا چەند پرسیارێکت بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر کردووە، مامۆستا وەڵا میداویتەتەوە و گوتویەتی: "تۆ هەرگیز ناتوانیت لەهیچ شتێك تێبگەیت"... سروشتییە کە خوێندکارەکانی دیکە دەستیان بەگاڵتەپێکردنت کردووە... ئەگەر وەك زۆرینە بوو بیت ڕووبەڕووی کۆمەڵێك هەڵوێستی سەلبی هاوشێوەی ئەمە بوویتەتەوە. هەر بۆیە خوێندنگا سەرچاوەی دووەمی سەرەکییە بۆ بەرنامەڕێژیی خود، جا دەگونجێت ئیجابیانە بووبێت یاخود سەلبیانە.

سەرچاوەی سێیەم: هاوڕێکان

هاوڕێکان بەشێوەیەکی جەوهەری کاریگەریان لەسەر یەکتری دەبێت، بەڕادەیەك کە دەگونجێت هەندێك خووی سەلبی و بەد بۆیەکتر بگوێزنەوە، وەك جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە و خووگرتن بە ماددە بێهۆشکەرەکان و ڕاکردن لە خوێندنگا و... هتد. لەواقیعدا زۆربەی جگەرەکێشەکان بەهۆی کەسانی دیکەوە فێری ئەو خووە بوون. ئەمەش لەتەمەنی نێوان ۸–۱۵ ساڵیاندا بووە،

هەر ئەم تەمەنەیە زانایانی دەروونناس بەماوەی چاولێکەری دیگەرانی ناودەبەن، ئەم ماوەیەشە منداڵان لاسایی ڕەفتاری کەسانی دیکە دەکەنەوە.

سەرچاوەی چوارەم: ڕاگەیاندن

لێکۆڵینەوەیەك لە ئەمریکا لەسەر لاوان ئەنجامدراوە، چۆن کاتەکانیان بەسەردەبەن؟... ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە دەریخستووە کە لاوان لە تەمەنی پێگەیشتندا هەفتانە نزیکەی ٢٩ کاتژمێر بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بەسەردەبەن، منداڵەکە گۆرانیبێژ یان ئەکتەرە لەلاخۆشەویستەکەی خۆی دەبینێ هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی تایبەت دەکات، ئەمیش لاسایی دەکاتەوە، تەنانەت ئەگەر ئەو ڕەفتارە سەلبیش بێت. نمونەی ئەم حاڵەتە یەکێك لە گۆرانیبێژە بەناوبانگە جیهانیەکانە کە لە ئاهەنگێکدا بە پۆشاکێکەوە دەرکەوت بەشێکی سکی دیاربوو، دەزانی چی ڕوویدا؟ لەهەمان ئەو هەفتەیەدا کە گۆرانیبێژەکەی تێدا دەرکەوت زیاتر لە ٥٠ هەزار خانم لەنمونەی ئەو پۆشاکەیان پۆشی.

سەرچاوەی پێنجەم: تۆ خۆت

لەگەڵ چوار سەرچاوەکەی پێشوودا، بەرنامەڕێژییەکی خودیی کە لەخودی خۆتەوە سەرچاوەی گرتووە سەربار دەکەیت... لەیەکێك لە وانە(موحازەرە) کانمدا لەسەر دەسەڵاتدارێتی تەواو بەسەر خوددا، ئامادەبووویەك پێیگوتم کە گوایە دایك و باوکی خۆشیان ناوێت و هەرگیز خۆشەویستیان بۆ دەرنەبڕیوە، هەستدەکات لەلایەن هەموانەوە پشتگوێ خراوەو خۆی بە تەنها دەبینیەوە. بۆیە دەستیداوەتە خوویەکی سەلبی ئەویش زۆرخۆری و چڵێسیە. ئەو گوتی خواردن چێژبەخش و لەهەمانکاتدا پەناگەیەکیشی بووە. بەڵام ئەم چێژە بۆی بووەتە زیادکردنێکی تۆقێنەر و ترسناك لە کێشیدا، لەوکاتەدا تەمەنی گەیشتبووە ٣٨ساڵ و تا ئەوکاتەش هەستی بەتەنیایی دەکرد. هەر بۆیە

بەئومێدی دۆزینەوەی ڕێگەیەکی دەربازبوون لە گرفتەکەی ئامادەی ئەو وانەیە بووبوو.

دەکرێت بەرنامەڕێژیی خود و ئاخاوتن لەگەڵ خۆدا بتکاتە مرۆڤێکی کامەرانی سەرکەوتوو کە خەونەکانی بەدیدێنێت، یاخود خەمبار و کەساسێکی تەنهای بێئومێد لە ژیان. لەمبارەیەوە "د.هلیمستتر" دەڵێت: "ئەوەی دەیخەیتە زەینتەوە، جا سەلبی بێت یان ئیجابی، لەکۆتاییدا هەر ئەوە دروێنە دەکەیت".

ئێستا باسی سێ ئاستە سەرەکیەکەی لەگەڵ خود ئاخاوتن دەکەین:

ئاستی یەکەم کە پێیدەگوترێت "تیرۆریستی ناوەکی"

تیرۆریستی ناوەکی مەترسیدارترین ئاستی ئاخاوتنە لەگەڵ خوددا، دەگونجێت بتکاتە مرۆڤێکی بێهیوا و هەست بە بێتوانایی خۆت بکەیت و ئەو بەربەستانە لەبەردەمتدا قوت بکاتەوە کە ڕێگری بەدەستهێنانی ئامانجەکانت بن. تیرۆریستی ناوەکی ئامازەگەلی سەلبی دەنێرێت، وەك: من شەرمنم، من لاوازم، من یاداوەریم زۆر لاوازە، من ناتوانم کێشی لەشم کەمبکەمەوە، هەوڵمداوە و سەرکەوتوونەبووم، من ناتوانم واز لەجگەرەکێشان بهێنم ، زۆر هەوڵمداوە بەڵام هەر بێوەر بووم، من ناتوانم زوو لەخەو هەستم، من ناتوانم لەبەردەم خەڵك و بینەردا بدوێم، من شێوەم سەرنجڕاکێش نییە.

خەڵك ئامازەی سەلبی بۆ ئەقڵی ناوەکی(نائاگاهیی) خۆیان دەنێرن و یەکبینەش دووپاتیدەکەنەوە تاکو ئامازەکان دەبنە بەشێك لە بیروبڕوا بەهێزەکانیان و لەدوایشدا کار لە جوڵە و هەڵسوکەوت و هەستە تایبەتیەکانیان و دونیای دەوروبەریان دەکات.

ئاستی دووەم وشەی (بەڵام)ی سەلبییە

ئەم ئاستی ئاخاوتنە لەگەڵ خود لەئاستی یەکەم باشترە. کەسەکە حەزی بە گۆڕانکارییە کەچی وشەی (بەڵام) ی بۆ سەربار دەکات... بەداخەوە ئەم وشەیە

(وشەی بەڵام) سەرجەم ئەو ئاماژە ئیجابیانە دەسڕێتەوە کە پێشتر هاتوون، وەك: دەمەوێت کێشم کەمبکەمەوە بەڵام ناتوانم، دەمەوێت واز لەجگەرەکێشان بهێنم بەڵام دەترسم لەکۆتایدا کێشی لەشم زیادبکات، دەمەوێت زوو لەخەو هەستم بەڵام پێمخۆش نییە.

ئێستا ئەگەر پێمگوتیت تۆ کەسێکی نایابیت بەڵام...، چی بە زەینتدا دێت؟ بەدڵنیاییەوە بیرکردنەوەی سەلبی، چونکە وشەی (بەڵام) هەمیشە هەموو ئەوە دەسڕێتەوە کە بەدوایدا دێت. بۆیە ئەو پەیامانەی نائاگاهیت هەڵیاندەگرێت و دەیانپارێزێت (من ناتوانم)ە. خەڵك وشەی (بەڵام) بۆ ڕاکردن و خۆدزینەوە لەهەر بڕیاردانێکی کاریگەر و کارا بەکاردێنن، لەبەرئەوەی لەپشت وشەی (بەڵام) و دەستەواژەی (من ناتوانم) ەوە ترسی ڕێگرێك هەیە بۆ دەربڕەگە لەگەیشتن بە ئامانجەکەی.

ئاستی سێیەم و کۆتایی قەبوڵکردنی ئیجابییە

ئەم ئاستەی ئاخاوتن لەگەڵ خود بەهێزترین ئاستەکانە(بە قۆناغبەندی)، هەروەها سەرچاوەیەکە بۆ هێز و نیشانەی متمانەبەخۆبوون و ڕێزگرتنێکی دروستی کەسییە. نمونەی قەبوڵکردنی ئیجابی لەم دەربڕینانەی خوارەوەدا دەردەکەوێت:

مـن دەتـوانم واز لەجگەرەکێشان بهێنم، من دەتوانم ئامانجەکانم دەستەبەربکەم، من بەهێزم و توانای گەورەم هەیە، من مرۆڤێکی نایابم، من یاداوەریەکی بەهێزم هەیە.

سەرجەم ئەم پەیامە ئیجابیانە پاڵپشتی هەنگاوەکانمانن، بە ورەبەرزی و متمانەوە، لە نزیکبوونەوەمان لە ئامانجەکانمان تاکو بەدەستیاندێنین.

دوای باسکردنمان لە پێنج سەرچاوە سەرەکییەکەی بەرنامەڕێژیی کەسی و هەر سێ ئاستەکەی ئاخاوتن لەگەڵ خود، ئێستا سێ جۆرەکەی ئاخاوتن و وتووێژ لەگەڵ خود باسدەکەین:

یەکەم جۆری ئاخاوتن لەگەڵ خود، بیرکردنەوەیە:

ئەم جۆرەی خوددواندن و ئاخاوتن لەگەڵ خود هێزێکی گەورەی هەیە و نزیکە ببێتەهۆی ئەنجامگەلی مەترسیدار، بۆنمونە ئەگەر بیرت لە کەسێك کردەوە کە خۆشت ناوێت و هەڵوێستێکت وەیادهاتەوە کە تیایدا ئەو کەسە لایەنێك بووە و گوێت لەو پەیڤانە بووە کە بەخۆتت گوتون، تێبینی هەستەکانت بکە، هەستت چۆنە؟ ئەم جۆرە ئاخاوتنە لەگەڵ خود پێدەچێت ببێتەهۆی خەمۆکی و کاریگەرییەکی سەلبی بکاتە سەر تەندروستی لاشەیی، هەروەها دەگونجێت لەچێژوەرگرتن لەسەرجەم بوارەکانی ژیان مەحرومت بکات...

"فرانك ئۆتلۆ" لەمبارەیەوە نووسیویەتی:

"چاودێریی بیرکردنەوەکانت بکە چونکە دەبنە کردار"

"چاودێریی کردارەکانت بکە چونکە دەبنە خوو "

"چاودێریی خووەکانت بکە چونکە دەبنە سروشت"

"چاودێریی سروشتەکانت بکە چونکە سەرەنجامت دیاریدەکەن"

دووەم جۆری ئاخاوتن لەگەڵ خود، لەگەڵ خۆ وتووێژکردنە:

ئایا ڕوویداوە، کەوتبیتە نێو مشتومڕێکەوە لەگەڵ کەسێکدا و دوای ئەوەی بەجێیهێشتویت کاسێتی وتووێژەکەت جارێکی دیکە لە زەینتدا دووبارەکردووەتەوە؟

لەم حاڵەتەدا هەر خۆت دوو ڕۆڵت بینیوە، دروست وەك ئەوەی دوو دەنگی ناوەکیت هەبێت، یەکێکیان خۆت بنوێنێت و دووەمیش کەسەکەی بەرامبەرت... چەند جارێك ئەم کاسێتی مشتومڕو وتووێژەت لێداوەتەوە لەگەڵ سەرباری کردنی کۆمەڵێك دەستەواژە لەهەرجارێکدا کە خۆزگەت خواستووە لەکاتی مشتومڕە ڕاستەقینەکەدا بتگوتبان، وەك:

" جاری ئاینده باش ئاگاداربە لەگەڵ کێ دەدوێیت؟"... وەڵامەکەش:

"ببورە، پەشیمانم"... تۆش بەرامبەری دەڵێیت:

"پەشیمانم بەس نییە"

لەسەر ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت تاکو هۆش و ئاگات نامێنێت، ئەم جۆرە ئاخاوتنە لەگەڵ خود کۆمەڵێك هەستی سەلبی دەخولقێنێت.

سێیەم جۆری ئاخاوتن لەگەڵ خود بەقسە دەربڕینی ڕاشکاوانە و ئاشکرایانەیە:

ئەم جۆرە دوو شێواز وەردەگرێت:

شێوازی یەکەم/ خۆدواندن بەدەنگی بەرز:

ئایا کەسێکت دیتوە لەکاتی ڕۆیشتندا بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆیدا بدوێت؟ جارێکیان لەهۆڵی میوانخانەیەکدا هاتوچۆم دەکرد، کەسێکم بینی بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆی دەدوا و دەستەکانی ڕادەوەشاند، تەنها بەوەی کە تێبینی کرد تەماشای دەکەم وەستا و دوورکەوتەوە!! لەم حاڵەتەدا کەسەکە لەژێر فشارێکی نائاساییدایە و بەبێ ویستی خۆی (لاشعوری) پەنا بۆ خۆبەتاڵکردنەوە دەبات بەم ڕێگەیە... ئەم شێوازە کۆمەڵە زیانێکی تەندروستی دەبێت، لەوانە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها دەبێتە بەرهەمهێنەری وزەیەکی سەلبی گەورە.

شێوازی دووەم/ بەشێوەی وتووێژێك دەبێت بەجۆرێك کە سروشتی ناتوانایی دەدات:

بۆ ڕوونکردنەوە ئەم نمونەیە بخوێنەرەوە:

وادەیەکم هەبوو لە میوانخانەی (مەلیکە ئەلیزا بیث) لە مۆنتریال وانەیەك پێشکەش بکەم. لە ڕاڕەوێکی میوانخانەکەدا گوێم لە دەنگی خانمێك بوو بە خانمێکی دیکەی دەگوت: "من ترسێکی زۆرم لە قسەکردنی بەردەم خەڵك و بینەر هەیە، نازانم چۆن خەڵك دەتوانن ئەو کارە بکەن؟ چۆن لەبەردەم کەسانی دیکەدا دەوەستن کە ئەشێ توشی گاڵتەپێکردن ببنەوە". خانمەکەی تریش دەیگوت: "تۆ زۆر ڕاست دەکەیت، من هەرگیز لەبەردەم خەڵك و بینەردا قسە ناکەم"!!

ئەگەر ئەم هەڵوێستە شیبکەینەوە دەبینین خانمی یەکەم لەبارەی دەروونی

خۆیەوە شتگەلێکی گوت و خۆی لە چاڵێك هاویشت کە هەر خۆی بۆ خۆی هەڵکەندووە، تەنها ئەوەندەش نا، بەڵکو کارێکی سەلبیی کردە سەر هاوڕێکەی و هانیدا هەمان هەستی هەبێت. بەرنامەڕێژیی خود دووپاتکردنەوەی دەستەواژە سەلبیەکان بۆ دەروون لەخۆدەگرێت ، سەرباری قەبوڵکردنی ئەم دەستەواژانە لەدیگەرانەوە. ئەمەش (بەوجۆرە) تائەوپەڕ زەرەرمەندە و هۆی هەستگەلێکی سەلبی تێکشکێنەرە و ئەدای ڕۆڵەکانت لەسەرجەم بوارەکانی ژیانتدا کەمدەکاتەوە.

پێدەچێت ڕۆژانە بەم سێ جۆر ئاخاوتنە لەگەڵ خوددا تێپەڕیت، لەڕێی بەرنامەڕێژی و دووبارە بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵمان بە ئاماژەگەلی زۆر سەلبیەوە کە لەکۆتایدا جێگیر و بەقوڵیش لە نائاگاهیماندا ڕەگ دادەکوتێت و دەبێتە خوو. لەمبارەیەوە زانای ئەڵمانی (گۆتە)گوتویەتی: "خراپترین زیانەکان کە دەگونجێت توشی مرۆڤ بێت، گومانی خراپیەتی بەخۆی". فەرمودەیەکی پیرۆزیش هەیە دەفەرموێت: "کەستان خۆی بەکەم نەزانێت".

لەچاك بەختییە تۆ و من و هەرکەسێکی دیکە دەتوانین لەگەڵ خودی خۆماندا بەوجۆرە بدوێین کە دەبێتە بەرنامەڕێژیی ئیجابیانەی خود، لەتواناماندا هەیە هەموو بەرنامە و پرۆگرامێکی سەلبی بگۆڕین بە خستنەجێی پرۆگرامێکی دیکەی نوێی ئیجابی کە هێزمان پێببەخشێت، هۆی ئەم کارەش سادە و ئاسانە، ئەویش دەستگرتنمانە بەسەر بیرکردنەوەکانماندا. ئێمە خاوەنی ئەقڵمانین و دەتوانین هەر گۆڕانکاریەك بیخوازین تیایدا ئەنجامی بدەین.

"ئەرنست هۆلمز" لەکتێبەکەیدا (بیردۆزە بنەڕەتیەکانی زانستی ئەقڵ) گوتویەتی: "بیرەکانم (فیکرەکانم) دەست بەسەر پسپۆڕی و زانیارییەکانمدا دەگرن، دەیشتوانم بیرەکانم ئاڕاستەبکەم".

هەروەها لەکتێبەکەیدا (گەڕانەوە بۆ خۆشەویستی) "ماریا ویلیامسۆن" گوتویەتی: "لەتواناماندا هەیە لەهەر ساتەوەختێکدا بمانەوێت ڕابردوو و ئایندەمان بگۆڕین، ئەویش بە داڕشتنەوەی بەرنامەڕێژیی ئێستامان. لەزانستی (بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری)دا بنەمایەك هەیە دەڵێت: "من بەرپرسم لە

ئەقڵم، کەواتە بەرپرسم لەئەنجامی کارەکانیشم".

هەقی خۆتە، هەروەك لەتواناشتدا هەیە، بەوشێوەیە بیربکەیتەوە کە گەرەکتە و دەخوازیت، بیر لەو شتانە بکەیتەوە کە خەونی پێوە دەبینیت. شتێك نییە بتوانێت بیرکردنەوەکانت ئاراستەبکات جگە لەخۆت. بیرەکانت لەژێر دەسەلاتی تەنها خۆتدان، دەکرێت بەسانایی ئاخاوتن لەگەڵ خود بە ئاراستەیەکی دروستدا ئاراستە بکرێت کە ژیانت بگۆرێت بۆ ئەزمونگەلێك لێوان لە سەرکەوتن و کامەرانی.

لە کتێبەکەیاندا (چاوەترس بە تا بیبەیتەوە) "جاك کانفیلد" و "مارك فینسین" دەڵێن: "ئێمە هەمووماں لەوەدا وەك یەکین کە هەریەکەمان ١٨ ملیۆن خانەی ئەقڵیمان هەیە، تەنها ئاراستەکردنیان پێویستە".

بەر لەوەی بچینە سەر ئەو پلانەی دەتوانین لەرێیەوە دەنگ و هاوارە سەلبییەکان بگۆرین بۆ ئیجابیانەی کارا، با بۆت راڤە بکەم چۆن ئەقڵی ئامادە و ئەقڵی ناوەکی (ناناگاهی) پێکەوە کاردەکەن؟

ئەگەر وامانداںا ئەقڵی ئامادە بریتییە لە ئامادەکاری بەرنامەکانی کۆمپیوتەر و ئەقڵی ناوەکیش ئەقڵی کۆمپیوتەرەکەیە. ئامادەکاری بەرنامە، زانیارییەکان لەدەرەوە کۆدەکاتەوە و ئەقڵی کۆمپیوتەرەکەی پێ دەوڵەمەند دەکات. بۆ نمونە ئەگەر ئامادەکاری بەرنامەکە لەبەرنامەکەیدا ئەم ئاماژانەی بە کۆمپیوتەرەکە دا:

من شەرمنم، من ناتوانم واز لە جگەرەکێشان بهێنم، من هەست بە بێتاقەتی و بێزاری دەکەم، من حەوسەڵەم کەمە و زۆر تورەم، من ناتوانم مومارەسەی یارییە وەرزشییەکان بکەم... ئەگەر ئەم بەرنامەیەی خستە کۆمپیوتەرەکەوە، لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە کتومت ئەمانە دەردەچن: "من شەرمنم و ناتوانم واز لەجگەرەکێشان بهێنم و..... هتد"... بۆیە فرمانی ئەقڵی ئامادە کۆکردنەوەی زانیارییەکان و ناردنیەتی بۆ ئەقڵی ناوەکی... ئەمەی دوایش لەشتەکان ناگات، بە دەربرینێکی سادە تەنها زانیارییەکان زەخیرەدەکات و لەدوایشدا دووبارەیان دەکاتەوە بەبێ هیچ زیادی و کەمیەك... ئەگەر پەیامێك

بۆ ماوەیەکی درێژ و جارانێکی زۆر بەپرۆگرامکرا، ئەو پەیامە لەئاستێکی قوڵی ئەقڵی ناوەکیدا جێگیر دەبێت و دەچەسپێت و دوایش ناتوانرێت بگۆڕدرێت مەگەر بە جێپێگرتنەوەی بەرنامەیەکی دیکەی دروست نەبێت.

ئێستا ئەگەر داواملێکردیت بیر لەسەگێکی سپی نەکەیتەوە، دەتوانیت؟!

ئەگەر داواملێکردیت بیر لە ئەسپێکی ڕەش نەکەیتەوە، دەتوانیت؟!

بەدڵنیاییەوە (نەخێر)، تۆ زۆرجار بیرت لەسەگێکی سپی دیاریکراو یان ئەسپێکی ڕەشی تایبەتی کردووەتەوە... ئەگەر ئەم ڕووداوەمان لێکدایەوە، دەبینین ئەقڵی ناوەکی (نائاگاهی) هەستاوە بە هەڵوەشاندنەوە و سڕینەوەی وشەی (نە) و دەستەواژەی (بیر لە سەگێکی سپی بکەرەوە)ی لای خۆی پاراستووە، هەمان حاڵەتیش ڕوودەدات کاتێک کەسێك لەبارەی بارودۆخ و ئەحواڵتەوە پرسیارت لێدەکات، تۆ دەڵێیت: "خراپ نیم"، نائاگاهی وشەی (نیم) دەسڕێتەوە و وشەی (خراپ) دەپارێزێت. لەبەرئەوە ئەگەر پرسیارت لە کەسێك کرد لەبارەی حاڵ و ئەحواڵیەوە و ئەو گوتی: "خراپ نیم" تۆ بڵێ: "هیوای بەختێکی باشت بۆ دەخوازم" !!

نائاگاهی تەنها ئەو پەیامە ئیجابیانە هەڵدەگرێت و دەپارێزێت کە دەلالەت لە کاتی ئێستا دەکەن، ئەگەر بەخۆت بڵێیت: "باش دەبم" پەیامەکەت هیچ کاریگەرییەکی نابێت، لەبەرئەوە دەبێت بەردەوام پەیامەکەت لەئێستادا بێت نەك لەدواتر و ئایندەدا. ئەم دەستەواژانە هەندێکن لە پەیامە ئیجابییە کاراکان:

"من بەهێزم، من کامەرانم، من خاوەن ئەعسابێکی هێمنم، یادەوەرییەکی باش و بەهێزم هەیە".

ئێستا پێنج ڕێسات دەدەمێ بۆ بەرنامەڕێژیی نائاگاهیت:

١. پێویستە پەیامەکەت ڕوون و دیاریکراو بێت.

٢. پێویستە پەیامەکەت ئیجابی بێت.

٣. پێویستە دەلالەت لەکاتی (ئێستا) بکات.

٤. پێویستە پەیامەکەت هەستێکی بەهێز لەگەڵ ناوەرۆکەکەیدا هاوڕێ بێت، لەبەرئەوەی نائاگاهیت قەبوڵی بکات و بەرنامەڕێژی بکات.

٥. پێویستە چەندجارێك پەیامەکە دووپاتبکەیتەوە تاکو بەتەواوی بەپرۆگرام ببێت.

ئەمەش پلانێکە بۆئەوەی ئاخاوتنت لەگەڵ خۆتدا هێزێکی ئیجابیی هەبێت:

١) بەلایەنی کەمەوە پێنج پەیامی خودیی سەلبی تۆماربکە کە کاریگەریان لەسەرت هەیە، وەك:

من کەسێکی شەرمنم

من ناتوانم واز لەجگەرەکێشان بهێنم

من یادەوەریم لاوازە

من ناتوانم لەبەردەم بینەر و خەڵکدا بدوێم

من توندخووم

ئێستا ئەو کاغەزەی ئەم پەیامانەت تێدا تۆمارکردووە لەتوپەت بکە و بۆ دوور فرێی بدە.

٢) پێنج پەیامی خودیی ئیجابی تۆماربکە، لەوانە کە هێز و وزەت پێدەبەخشن، سەرجەمیان بە وشەی "من" دەستپێبکە، وەك:

من دەتوانم واز لەجگەرەکێشان بهێنم

من حەزم لە قسەکردنە بۆ خەڵك

من یادەوەریم بەهێزە

من چالاکی و وزەیەکی بەرزم هەیە

٣) پەیامە ئیجابیەکان لە یادنامەیەکی بچوکدا تۆماربکە، با هەمیشەش پێت بێت.

٤) ئێستا هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە و یەکلەدوایەك پەیامەکان بخوێنەرەوە تاکو بەتەواوی وەریاندەگریت دەکەیت.

٥) جارێکی دیکە لە پەیامی یەکەمەوە دەست پێبکەرەوە و هەناسەیەکی قوڵ وەربگرە و هەر ڕاڕاییەك لەلاشەتدا هەیە دەریبکە. بە هەستێکی

بەهێزەوە یەکەمین پەیام دە جار بخوێنەرەوە، چاوەکانت لێکبنێ و بەشێوە نوێیەکەتەوە وێنای خۆت بکە و پاشان چاوەکانت بکەرەوە.

٦) لە ئەمڕۆوە لەوە ئاگاداربە کە بەخۆتی دەڵێیت و ئاگات لەو وتانە بێت کە بەخەڵکیان دەڵێیت و ئەوانەش کە خەڵك پێتدەڵێن.

ئەگەر تێبینی هەر پەیامێکی سەلبیت کرد، یەکسەر هەڵیوەشێنەرەوە، بەوەی بڵێیت: "هەڵیدەوەشێنمەوە"، پاشان بیگۆڕە بە پەیامێکی ئیجابی.

دڵنیابە بەهێزیت و دەتوانیت ببیت و خاوەندار بیت... دەتوانیت هەر کارێك دەخوازیت ئەنجامی بدەیت، ئەمەش تەنها بەوە کە ورد و کتومت دیاریبکەیت چیت دەوێت و بەو هێزەوە کە خاوەنیت بەو ئاراستەیەدا بجولێیت... "جیم رون" دانەری کتێبی (کامەرانی هەمیشەیی) لەسەر ئەمە دەڵێت: "دوپاتکردنەوە بنەمای سەلیقە و لێهاتووییەکانە ".

لەبەرئەوە پێویستە متمانەت بە وتەکانت هەبێت و هەمیشە پەیامە ئیجابیەکان بۆ خۆت دووپاتبکەیتەوە، تۆ گەورەی ئەقڵت و کاپتنی کەشتیەکەتی، تۆ دەست بەسەر ژیانتدا دەگریت، دەتوانیت ژیانت بگۆڕیت بۆ ئەزمونێك لە کامەرانی و تەندروستی و سەرکەوتنێکی بێسنوور.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

بڕوامەندی

" دڵنیا بووم لەوەی دەتوانم میلێك لە چوار خولەكدا ببڕم "

ڕۆجەر بانستر

(٢)

بڕوامەندیی

"بەرهەمهێنەری دەستبەسەرداگرتنی خود"

"ئەمە دواهەمین وشەکانمە بۆت، لەژیان مەترسە، بڕوات وەهابێت کە ژیان شایستەی ئەوەیە تیایدا بژیت، بیروبڕوات یارمەتیت دەدات لەتەحقیقکردنی واقیعدا".

د.ویلیام جیمس

زانای دەروونناسی ئەمریکی "ئیبراهام ماسلۆ" لەبارەی پیاوێکەوە دوا، ئەو پیاوەی بڕوای وەهابوو تەرمێکە (جەستەیەکی مردووە). دوای بێسوودی هەوڵ و تەقەللای پزیشکە دەروونیەکەی لە چارەسەرکردنیدا، کتوپڕ پرسیارێکی زیرەکانە لە زەینی پزیشکەکەدا دروستبوو، بەپیاوە نەخۆشەکەی گوت: "ئایا دەکرێت خوێن لە جەستەی (تەرمی) مردوویەك بێت؟" نەخۆشەکە وەلامیدایەوە: "ئەوە تۆ دەڵێی چی دکتۆر؟ گومانی تیانییە تەرم خوێنی لێنایەت."، کتوپڕ پزیشکەکە دەرزیەکی ئاژنیە پەنجەیەکی نەخۆشەکە و دڵۆپێك خوێن لەپەنجەی هات، بەو ڕووداوە سەرسوڕمان و پێسەیربوونێك لە ڕووخساری نەخۆشەکەدا دەرکەوت و هاواریکرد: "ئێستا قەناعەتم کرد کە دەگونجێت خوێن لە جەستەی مردوویش بێت".

ئەم چیرۆکە چی دەگەیەنێت؟

ئـەم پیـاوە بـڕوای وەهـابوو ئـەو تـەرمێکی تێکـشکاوە، هـەمووجۆرە چارەسەرێکی ڕەددەکردەوە، تەنانەت گۆڕینی ئەو بڕوایەی کە دەکرێت خوێن لەتەرمێکـەوە بێـت، لەگـەڵ ئەوەشـدا چارەسەربوونیـشی ڕێپێنەدەچـێت، بەوشێوەیە قەبوڵی ئەوە دەکات بچێتە ژێر چارەسەرکارییەوە.

مـەرج نییـە بڕوابـوون بەرامبـەر شـتێك ئـەوە بگەیـەنێت کـە شـتەکە خۆی ڕاستەقینە بێت، بەڵکو هەموو ئەوەی دەیخوازێت بڕوابوونە بە ڕاستەقینیەتیی. بڕوا ئەو بنەمایەیە کە سەرجەم کردارەکانمانی لەسەر بونیاد دەنێین و گرنگترین هەنگاویشە لەڕێگای سەرکەوتندا.

لەمبارەیەوە وتەیەك هەیە دەڵێت: "بۆ ئەوەی سەربکەوین دەبێـت سـەرەتا بڕوامان بەوە هەبێت دەتوانین سـەربکەوین"... نووسـەری ئـەمریکی "نـاپلیۆن هیـل" گوتویـەتی: "ئـەوەی ئـەقڵی مـرۆڤ دەرکیپێدەکات و بـاوەڕی پێدەکات دەتوانێت بەجێبیگەیەنێت"

بڕوانە چیرۆکی ئـەو نەخۆشـەی هـیچ ڕێگـا و شـێوازێکی چارەسـەرکردن لەگەڵیدا سەرکەوتوو نەبوو تا پزیشکەکەی پەنایبردە بەر بیرێکی سادە، بە نەخۆشەکەی گوت: "دەرمانێکمان هەیە تازەبەتازە دۆزراوەتـەوە و دەتوانێـت لـەماوەی ٢٤ کاتـژمێردا لەچارەسـەرکردنتدا سـەرکەوتوو بێت" بەوپـەڕی پەرۆشیەوە نەخۆشەکە داوایکرد ئەو دەرمانە سەرسوڕهێنەرەی دەستبکەوێت، پزیـشکەکە دوو حـەبی دایـە و دڵنیـایکردەوە کـە لەکـەمتر لـە ٢٤ کاتـژمێردا بەتەواوی شیفای بۆ دێنێت... بەڕاستیش هەر ئەوە ڕوویـدا، نەخۆشـەکە ئیـدی سکاڵای نەما و لەڕۆژی دواتردا چاکبووەوە و بۆ ئەم دەرمانە موعجیزەئاسایەش سوپاسی پزیشکەکەی کرد... ئێستا تۆ دەزانیت ئەو دەرمانە موعجیزەئاسایە چـی بـوو؟ دوو دەنـك (ئەسـپرین)!! نەخۆشـەکە تـەنها بـەهێزی بڕوابـوونی چاکبووەوە.

جارێك لە دالاس بووم لە ئەمریکا بۆ پێشکەش کردنی وانەیـەك لـەبارەی مەودای هێزی کاریگەریی بڕوامەندی و چۆن بڕوای کەسێك فاکتـەری سـەرەکی

سەرکەوتن و تەندروستی باش و کامەرانییە یان هۆکاری بێوەری و نەخۆشی و خەمبارییە... لەدوای وانەکە هەندێك لەئامادەبووان کۆبوونەوە، یەکێکیان کە پیاوێك بوو لە سییەکانی تەمەنیدا بوو گوتی: " ئەوەی لە وانەکەتدا باستکرد زۆر راستە" باسیکرد کە داپیرەی ئەو کە لەتەمەنی ۷۲ ساڵیدابە زۆر لە سواربوونی ئەسانسۆر دەترسێت، لەبەرئەوەی جارێکیان لە تەمەنی هەشت ساڵیدا توشی حاڵەتێکی ناخۆش بووە، لەنێو ئەسانسۆرەکەدا بووە کە پەکیکەوتووە و ئەسانسۆرەکە وەستاوە و زیاتر لە کاتژمێرێك بە حەپسی تیایدا ماوەتەوە، بەدرێژایی ئەو ماوەیەش هەر هاواریکردووە و گریاوە. لەو ڕۆژەوە زۆر لەبەکارهێنانی ئەسانسۆر دەترسێت و لەچوونە نێوی هەڵدێت. بەرادەیەك کە نزیکەی ٥٠٠ پلیکانە بەپێ سەردەکەوێت و ناچێتە ئەسانسۆرەکەوە.

کەسێکی دیکە کە لەکۆتایی چلەکانی تەمەنیدا بوو پێیگوتم زۆر لە سەگ دەترسێت، ئەو لەتەمەنی پێنج ساڵیدا سەگێك هێرشی کردووەتە سەری و لە دوو لاوە قاچی گەستووە، بەپەلە بۆ چارەسەر چووەتە نزیکترین نەخۆشخانە. لەو ڕۆژەوە ئەستەمە لەجێگایەکدا بووبێت سەگی لێبێت. خانمێکیش باسیکرد رقی لە پشیلە دەبێتەوە و بۆ دووربوون لێی ئامادەیە هەموو کارێك بکات، تەنانەت ئەگەر سەردان نەکردنی هەموو ئەو هاوڕێ و نزیکانەشی بێت کە پشیلە رادەگرن. ئەو دەشزانێت ئەم ترس و ڕقلێبوونەی لە پشیلە کاریگەریی لەسەر خۆی و ئەو منداڵانەی دەبێت کە حەزدەکەن پشیلەیان هەبێت.

چوارەمین لاو پێیگوتم ئەو بڕوای وەهابووە وەك باوکی زۆر قەڵەو دەبێت، ئەم بڕوایەشی بووەتەهۆی تووشبوونی بە هەندێك نەخۆشی و ماندوێتی دەروونی و جەستەیی. ماوەی ١٠ ساڵە بڕیاریداوە بەشێوەیەکی ئیجابی مامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکات، پەنای بردووەتە بەر پزیشکێکی پسپۆڕ، لەماوەی ساڵێکدا توانیویەتی ئەو بڕوا سەلبیەی لەناوبەرێت کە پێدەچوو ژیانی بکاتە وێرانە.

هەروەك دەگونجێت بڕواکانمان فاکتەرێك بن لەفەشەلهێنان ولەقاڵبدانی هەڵسوکەوتمان لەژیاندا، هەروەهایش دەکرێت هۆیەکی سەرەکی بن بۆ

سەرکەوتن و دەستەبەربوونی ئامانجەکان لەژیاندا. نمونەی ئەمەش "تۆماس ئەدیسۆن"ـە کە پێش سەرکەوتنی لە داهێنانی گڵۆپی کارەبایدا ٩٩٩٩ تاقیکردنەوەی ئەنجامدا تا کار گەیشتە ئەوەی خەڵکی پێیپێدەکەنین. لەگەڵ ئەوەشدا لەهەوڵە سەرنەکەوتووەکانی نەوەستا، بێئومێدیش نەبوو، بەڕادەیەك کە هەر هەنگاوێکی فاشلی دەبوارد، زیاتر بۆ پێشەوە دەڕۆیشت... نمونەیەکی دیکە: "واڵت دیزنی" چوو بۆ لای هاوسەرەکەی و وێنەیەکی کاریکاتێریی مشکێکی بچکۆلەی پیشاندا، پێیگوت: " ئێمە سامانێکی گەورە لەپشت ئەم مشکەوە پێکەوە دەنێین"... هاوسەرەکەی یەکەمین کەس بوو پێیگوت: "هیوادارم ئەم قسەیە بۆ هیچ کەسێکی دیکە نەکەیت"، بەڵام بڕوای تەواوی دیزنی بەسەرکەوتن وایلێکرد لەسەر خەونەکانی بەردەوام بێت، تاکو هەر بەو قەناعەتەوە کەسێتی میکی ماوس و شاری دیزنی دادەهێنێت، لەڕێگای وەدیهاتنی خەونەکانیدا بەرەنگاریی زۆر کۆسپ و ڕێگر بوویەوە و زاد لەجارێکیش مایەپووچ بوو، بەڵام بە هێزی بڕوابوونی توانی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت.

ئێستا شاری دیزنی بەکارێکی هونەری قەشەنگ و جوان دادەنرێت و سەرنج و خەیاڵی منداڵ و گەورەش بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت.

لەکتێبەکەیدا (بڕوامەندی) "ڕۆبەرت دیلتز" دەڵێت: "بڕوامەندی گەورەترین چوارچێوەی ڕەفتار دەنوێنێت، کاتێك بڕوابوون بەهێز دەبێت هەڵسوکەوتمان لەگەڵ ئەو بڕوابوونەدا پێکەوە ڕێدەکەن".

"د.ڕیچارد باندلەر" کە یەکێکە لە دامەزرێنەرانی بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری گوتویەتی: "بڕواکان هێزێکی گەورەیان هەیە، ئەگەر توانیت بڕواکانی کەسێك بگۆڕیت ئەوا دەکرێت وەهایلێبکەیت هەر شتێك بکات".

لەکتێبی (دە ڕێسای سروشتی بۆ کاتێکی بەبەرهەم و ڕێکخستنی ژیان) "هیرام سمیث" دەڵێت: "هەموو بڕوایەك کۆمەڵە ڕێسایەکی بەرنامەڕێژکراوی لەئاستێکی قوڵی نائاگاهیدا هەیە ، لەسەر بنەمای ئەم ڕێسایانە مرۆڤ هەڵسوکەوت دەکات".

ئێستا ڕاڤەی پێنج شێوازە بنەڕەتییەکەی بڕوامەندی دەکەین کە کاریگەرییان لەسەر هەڵسوکەوتمان دەبێت:

(١) یەکەم شێوازی بڕوامەندی، بڕوابوونی تایبەتە سەبارەت بەخود:

ئەمە بەهێزترین جۆری بڕواکانە... چۆنیەتی بڕوابەخۆبوونت دەتوانێت هێز و وزەت زیاد بکات و یاریدەت بدات بۆ بەرەوپێشچوون تا گەیشتن بە ئامانجەکانت. یاخود وێرانکار دەبێت و دووردەخاتەوە لە ئامانجەکانت، لەهەر گۆڕانکاریەك بەرگریت دەکات... نمونەی ئەمەش پاڵەوانی بۆکسێنی ئەمریکی "محەمەد عەلی" یە کە هەمیشە دووپاتیدەکردەوە:

"من مەزنترین بۆکسێنەوانەکانم، من مەزنترین بۆکسێنەوانەکانم"

بەهۆی هێزی بڕوابەخۆبوون و بەتواناکانیەوە توانی بگاتە پلەی باڵا و بووە گەورەترین بۆکسەوانانی سەردەمەکەی... جارێکیان لە وتووێژێکی تەلەفزیۆنیدا لەبارەی ئەو فاکتەرەوە پرسیاری لێکرا کە دەتوانێت پاڵەوانێکی گەورە دروستبکات، ئەو گوتی: "بۆئەوەی ببیتە پاڵەوان پێویستە سەرەتا بڕوابەخۆبوونت پتەوبێت، بڕوات وەها بێت کە تۆ باشترینیت، ئەگەر باشترینیش نیت وادەربخە و وەك ئەوەی باشترین بیت هەڵسوکەوت بکە".

بەکورتی محەمەد عەلی ویستویەتی تێمانبگەیەنێت پێویستە بڕوایەکی بەهێزمان بەخۆمان و بەوەی دەمانەوێت ببین، هەبێت.

ئەمانە کۆمەڵە بڕوایەکی سەلبین لەبارەی خودەوە:

- من یەکسان نیم بەهیچ.
- من شایستەی سەرکەوتن نیم.
- ئەگەر دەوڵەمەند ببم تەنها دەمێنم و هەموو هاورێکانم لەدەستدەدەم.
- ئەگەر واز لە جگەرەکێشان بهێنم کێشم زیاددەکات.
- من ناتوانم لەڕێگای خێرادا شۆفێری بکەم، ترسناکە.
- هەرچەند بەئەزمونێکی نوێ هەڵبستم سەرکەوتوونابم،من فاشیلم.

ئەمەش هەندێك نمونەن كە بڕوابوونە بەهێزەكان لەسەر خود دەگەیەنن:

- من بەهێزم و تەندروستییەكی نایابیشم هەیە.
- من متمانەم بەخۆم و تواناكانم هەیە بۆ سەركەوتن.
- من باوك، دایك، هاوسەر، كوڕ، كچ، خوشك، برایەكی باشم.

بڕواكان لەبارەی خودەوە هێزێكی گەورەیان هەیە، ئەگەر نەیانگۆڕیت دەبیتە كەسێكی جیاواز و سەراپای ژیانیشت دەگۆڕێت.

(٢) دووەم شێوازی بڕوامەندی، بڕوایە لەبارەی مانای شتەكانەوە:

ئەم جۆرە لە بڕوامەندی لەمانای شتەكاندا خۆ دەنوێنێ بەلای ئێمەوە، بەو واتایە كە ئەو شت و مەسەلەیە تا چ ڕادەیەك جێگای گرنگیپێدانە لەلامان یا هیچ بایەخێكی ئەوتۆی نییە. وەك نمونە جارێكیان لە لویزیانا بووم لەبارەی (فەلسەفەی سەركەوتن)ەوە وانەیەكم پێشكەش دەكرد، وەك خوی هەمیشەیم ویستم پرسیار لە ئامادەبووان بكەم سەبارەت بەوە كە ئەگەر یەكێكیان بڕوایەكی سەلبی لەبارەی خۆیەوە هەبێت هەست بكات تواناكانی لەقالب دەدات و دەخوازێت لێـــــی ڕزگاربیێت، لە نێو ڕیزەكاندا كچەلاوێك هاتەدەرەوە لەكاتێكدا چاوەكانی پڕبوون لە فرمێسك، لێم نزیكبووەوە و گوتی: "من ناتوانم متمانە بەپیاو بكەم، سێ جار بریندار‌بووم و ئازارم چەشتووە، بۆیە بڕیارمداوە كە چیتر هیچ پیاوێك لەژیانمدا نەبێت تاكو جارێكی دیكەش توشی حاڵەتی پێشووم نەبمەوە، لەهەمانكاتدا هەست بەتەنهاییەكی لەوزەبەدەر و ترسناك دەكەم".

سەرەتا ویستم خێرا بیركردنەوە سەلبیەكەی بوەستێنم و وەهای لێبكەم نەگری، لێمپرسی: "تائێستا سەردانی چینت كردووە؟" پرسیارەكەی بەلاوە سەیر بوو، ژیربووەوە و گوتی: "نەخێر". پاشان داواملێكرد چیرۆكەكەی (لەبارەی بێمتمانەیی بەرامبەر پیاو) تەواوبكات. دیسانەوە دەستی بەگریان كردەوە، لێمپرسی: "تۆ لەوبڕوایەدایت كە خەڵكی چینیش وەك ئێمە دەگرین، یاخود جوڵە بە ڕوخساریان دەكەن و فرمێسك لە گوێیەكانیان دێت؟" دەستی

بەپێکەنین کرد... جارێکی دیکە داواملێکرد چیرۆکەکەی بەپایان بگەیەنێت. بەم شێوەیە لەوەدا سەرکەوتووبووم کە گریانەکەی بوەستێنم و دەستیکرد بەپێکەنین، لەوکاتەدا پرسیارم لە مانای پەیوەندی نێوان پیاو و ئافرەت بەڕای ئەو لێکرد. گوتی: "خۆشەویستییە"... لەپێویستی ئەوم پرسی تاکو بەهۆیەوە هەستبکات خۆشەویستە. گوتی: "متمانە، ئەگەر متمانەم بەپیاوێك نەبێت ناتوانم خۆشم بوێت"... لێیمپرسی کە ئایا حەز بەسواری شەمەندەفەری شاری یاری (رولر کوستر) دەکات کە لەهەوادا بەرزدەبێتەوە و بەخێراییەکی شێتانە دادەبەزێتەوە، گوتی: "بەڵێ حەزم لێیەتی، لەئارەزووە زۆر پەسەندەکانمە، هەفتەی ڕابردوو لەشاری یاری بووم و دووجاریش سواری ئەو شەمەندەفەرە بووم". پرسیم کە ئاخۆ سواربوونی ئەو شەمەندەفەرانە مەترسی لەسەر دروستناکات، چونکە پێدەچێت لەکارکەوتنێکی تێدا دروستبێت و کارەساتی لێبکەوێتەوە، دوورنییە ببێتەهۆی مردنی. ئەو گوتی: "بەڵێ، پێدەچێت ئەوە ڕووبدات"، پێمگوت: "چۆن کارێك دەکەیت و بەباشیش دەزانی کە لەوانەیە ببێتەهۆی مردنت؟" ئەمجارەیان وەڵامی نەبوو. لەوەم پرسی کە پێدەچێت توشی دڵەوستان ببێت لەوکاتەدا کە لەهەوادایە و شەمەندەفەرەکە کتوپڕ و بەخێرایی گەورە ئاڕاستەکانی دەگۆڕێت... وەڵامیدایەوە و گوتی: "بەڵێ ئەگەری ئەوە هەیە"... پرسیم: "لەگەڵ ئەوەشدا کەچی هەر سواری شەمەندەفەرەکە بوویت، وانییە؟". گوتی: "بەڵێ"... پێمگوت: "باشە ئەمەچۆن؟" وەڵامیدایەوە کە ئەو متمانەی بەخۆی هەیە و دەتوانێت سوار ئەو شەمەندەفەرە ببێت و هیچ دڵنیاییەکیشی لە سەلامەتی شەمەندەفەرەکە و چاکییەتی بۆ سواربوون نییە. لێمپرسی: "ئەی ئێستا لەبارەی پیاوانەوە چی دەڵێیت؟" وەڵامیدایەوە: "لەو بڕوایەدام دەگونجێت لەدەروونمدا متمانەم هەبێت"... پێمگوت: "بەڵام دەشگونجێت توشی بریندابوون و ئازارێکی دیکەش ببیتەوە"، لەکۆتایدا گوتی: "ئەوە گرنگ نییە، لەئەزموونی زیاتر بەردەوام دەبم و ڕۆژێك هەر دەگەم بەو کەسە کە بتوانێت هاوبەشی ژیانم بکات".

لەسەر بنەمای ئەم نمونەیە، تۆ ئەگەر بڕوای خۆت لەبارەی مانای شتێکی دیاریکراوەوە بگۆڕیت دەگونجێت خودی بڕواکەش بگۆڕیت و لەدوایشدا بڕواکەت شێوەیەکی تەواو جیا و نوێ وەربگرێت.

(٣) سێیەم شێوازی بڕوامەندی، بڕوایە لەسەر هۆکارەکان:

ئەم بڕوایە پاڵنەری پشت هەڵوێست و هۆکارەکان دەگرێتەوە.

دەگونجێت بڕوا سەلبیەکان ئەمانەش بگرنەوە:

- ئەگەر دەوڵەمەند ببم پێدەچێت خۆشەویستی خێزانەکەم لەدەستبدەم.
- جگەرەکێشان دەبێتەهۆی خاوبوونەوەم.
- هەوا فێنککەرەوە دەبێتەهۆی سەرمابوونم.
- من بەهۆی شێوازی پەروەردەبوونمەوە کەسێکی توڕەم.

هاوڕێیەکم لەمۆنتریال چێشتخانەیەکی هەیە بۆ ژەمە سوکەکان. ئەم هاوڕێیەم بەزیادەڕۆییەوە جگەرەدەکێشێت و قاوەی زۆر دەخواتەوە، ڕۆژانەش بەدرێژایی هەفتە بەلایەنی کەمەوە ١٢ کاتژمێر کاردەکات بەبێ وەستان و مۆڵەت وەرگرتن. ڕۆژێکیان لەکاتی کارکردنی ئاساییدا و دوای خواردنەوەی کوپی دەیەمی قاوە و خەریکبوونی بە جگەرەکیشانەوە، کە لەژێر فشارێکی توندا کاریدەکرد بێهۆش بوو و کەوت، ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن دەستبەجێ گواستیەوە بۆ نزیکترین نەخۆشخانە، پزیشکی چارەسەرکارەکە بۆیدەرکەوت کە هاوڕێکەم توشی جەڵتەی دەماغ بووە، یەکسەر نەشتەرگەریەکی هەناوی بۆ ئەنجامدا، بەموعجیزە ژیانی ڕزگارکرا. سەرەڕای سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە جەڵتەکە بووەهۆی شەلەلی بەشی ڕاستی جەستەی. کاتێک حاڵەتەکەی چاکبووەوە و سەردانکردنی ڕێپێدرا، سەردانم کرد. لەکاتێکدا فرمێسک چاوانی پڕکردبوو پێیگوتم: "دەبینی چیم بەسەرهاتووە؟".پێمگوت: "بەڵێ"... پاشان گوتی بەهۆی ڕێنماییەکانی پزیشکەوە بەتەواوی وازی لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی قاوە هێناوە، چونکە گەر وەهانەکات پێدەچێت ببنەهۆی مردنی.

ئێستا ئەو ڕووداوە شیدەکەینەوە کە بەسەر هاوەڵەکەمدا هات.

ئەو بەچاکی دەیزانی کێشانی سێ پاکەت جگەرە لەگەڵ خواردنەوەی ١٥-٢٠ کوپ قاوە لەهەر ڕۆژێکدا، بەبێ وەرگرتنی مۆڵەتیش بەردەوام کارکردن لەژێر فشارێکی توندا، ڕەچەتەیەکی دانسقەی خۆلەناوبردنە. هەر کە تەندروستیی -بەبڕوای خۆی- باشبوو و ئیدی هەستکردنی بەڕووخان و نوشووستی ناوەکی تێدا نەما، لەسەر ئەم شێواز و بڕوایەی مایەوە بۆ هەموو ژیانی، کتوپڕ دوای ڕوودانی کارەساتێك بەتەواوی بڕوای بەرامبەر هۆکارەکان گۆڕا... لەبری ئەو بڕوایەی کە جگەرەکێشان بووەتە هۆی پشوو بۆی، هێدی هێدی بڕوا بەوە دێنێت کە پێدەچێت جگەرەکێشان مەرگی بۆ بهێنێت. ئەم بڕوا نوێیە وەهای لێکردووە هەنگاوانێکی ئیجابی ڕووەو شێوازێکی دروستی نوێی ژیان هەڵبگرێت. لەدوای چاکبوونەوەی تەندروستیی بەڕێژەی ٨٠ ٪ و لەدوای ٤٠ ساڵ بۆ یەکەمینجار لەگەڵ خێزانەکەیدا پشوویەکی لە مەکسیك بەسەربرد و ئیدی دەستی بەچێژوەرگرتن لە ژیان کرد.

(٤) چوارەم شێوازی بڕوامەندی، بڕوایە لەسەر ڕابردوو:

هەموو لێ ڕووداوەکانی ڕابردوو، جا سەلبی بووبن یان ئیجابی، بەرەنجامی کۆبەرهەمێکە لە ئەزموونی تایبەت کە کار لەسێ شێوازەکەی پێشووی بڕوامەندی دەکات و وەئاگایان دێنێتەوە، کار لە ڕەفتارت دەکات و دەست بەسەر هەڵسوکەوتەکانی داهاتووتدا دەگرێت... بۆ ڕوونکردنەوە باسی هاوڕێیەکم دەکەم کە هەموو ژیانی پیشەیی خۆی لەبواری میوانخانەکاندا بەسەربرد، لەنێوان خوێندن و کار و گەشتکردن تاکو ئامانجەکەی بەدەستهێناو بووە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانەگەورەکان. بە بڕوای ئەو سەرجەم کارو جوڵەکان بەگوێرەی ئەمەوە باش و گونجاو دەگوزەرێن. تا لەساڵی ١٩٨٦ دا لەسەر کارەکەی دەرکرا و شەش مانگی خایاند تا بەسەر ئەو ئەزموونە تاڵەدا زاڵبوو. لەدوایدا کارێکی دیکەی دۆزییەوە، دیسانەوە وەك بەڕێوەبەری میوانخانەیەك. تەنها لەدوای گەڕانەوەی متمانە

بەخۆی و بە تواناکانـی، بۆ جارێکـی دیکە لەسەر کارەکەی دەرکرایەوە. ئەو بەتـەواوی تێکـشکاو ڕۆحـی مەعنـەوی و ڕێزلـەخۆگرتنی بـۆ نـزمترین نزمـایی دابەزی.

ماوەیـەکی زۆر نەیدەویـست کـەس ببینێـت، تەنانـەت نـزیکترین هاوڕێکانیشی... تا کارێکی دۆزیەوە وەك ڕاوێژکاری کۆمپانیایەك کە زنجیرەیەك چێشتخانەی بەڕێوەدەبرد، بەڵام زۆری نەخایاند لەم کارەشی دەرکرا. بڕیاریدا ئیدی بەیەکجاری واز لـە کـاری بـواری میوانخانـە و چێـشتخانەکان بهێنێـت. بیریکردەوە کاری تایبەتی خۆی دەستپێبکات. بەپاشەکەوتەکانی وێستگەیەکی بەنزینی کڕی و پـڕۆژە نوێیـە بچوکەکەی بەخۆشـحاڵییەوە قـەبوڵکرد و ڕۆحـی مەعنەوی بەرزبوویەوە و دووبـارە متمانـە بـەخۆبوونی بـۆ گەڕایـەوە و بڕیاریـدا ئیدی هەرگیز بۆ حسابی کەسی تر کارنەکات.

ئەگەر ئارەزووی لێکدانەوەی ئەم ئەزموونـەمان کـرد، دەبیـنین ئـەو ڕووداوە کاریکردە سەر سێ جۆرەکـەی دیکـەی بڕوابـوونی، ئەمـەی خوارەوەشمـان بـۆ دەردەکەوێت:

* بڕوای بەرامبەر هۆکارەکان: بڕوای بەرامبەر بەهۆکارەکان بـووە ئـەوەی کارکردن لە میوانخانەکاندا دەبێتەمایەی ئـازاردان و زیـان پێگەیانـدنی، چـونکە لەکارەکەی دەردەکرێت.
* بڕوای لە ماناکاندا: بڕوای بووە ئەوە کـە کارکردن لـەبواری میوانخانـە و چێشتخانەکاندا مانای ئازارە.
*بڕوای لەسـەر خـود: بـڕوای بـووە ئـەوە کـە ئیـدی لـەم بـوارەدا بـەتوانا و لێهاتوو نییە.

بڕواکانت لەسەر ڕابردوو کار لە ئێستا و داهاتووت دەکەن و دەبـن فاکتـەرێك بـۆ جوڵانـت بەئاڕاسـتەیەکی دیـاریکراودا، یـاخود بەتـەواوی لـەو ئاڕاسـتەیە دووربکەویتەوە لەئاکامی ئەو ئەزمونانەی لەڕابردوودا پیایاندا تێپەڕیویت.

(٥) پێنجەم شێوازی بڕوامەندی، بڕوایە لەبارەی داهاتووەوە:

لای هەندێك كەس درەوشاوەیی ژیان بەمانای بوونی هەلی زێدەتری ژیان و ئاستی باشتری ماددییە... داهاتوو لای كەسانێكی دیكەش لەبەر كەمیی هەلەكان بە تاریك و نوتەك دەبینن. جارێك بۆ یەكێك لە زانكۆكان بانگهێشت كرابووم بۆ پێشكەشكردنی وانەیەك لەبارەی بەدەستهێنانی دەستكەوتەكانەوە. دوای وانەكە كۆمەڵێك گەنج هاتنەلام و گوتیان هەموو ئەوەی باسمكردووە نایابە، بەڵام تەنها بۆ سەر كاغەز نەك بۆ جێبەجێكردنی لەواقیعی ژیاندا. لەو هۆكارەم پرسی كە ئەو بڕوایەی لەلا دروستكردبوون، یەكێك لە كوڕە گەنجەكان گوتی: "زۆربەی ئەوانەی خوێندنیان تەواوكردووە تائێستاش بێكارن و داهاتووی ئەمانیش بەهەمان شێوە تاریك دەبێت". لێمپرسی: "تۆ تەنها كەسێك لەوانە دەناسیت كە خوێندنیان تەواوكردبێت و یەكسەر كاریان دۆزیبێتەوە؟!" وەڵامم بۆی پوختەیەكی خێرا بوو لەو ڕووداوانەی خۆم پیایاندا تێپەڕیوم لەدوای كۆچكردنم بۆ كەنەدا لەساڵی ١٩٧٨دا... زۆرێكی ئەو كەسانەی سەرەتا لەكەنەدا چاوم پێیاندەكەوت بێكاربوون و دەیانگوت ماوەیەكی درێژە بەوجۆرەن، بۆیە ئامۆژگاریان دەكردم بۆ وڵاتەكەی خۆم بگەڕێمەوە، چونكە لەویاوەڕەدابوون كە كارێك نادۆزمەوە...

دووڕیانێك لەبەردەممدا بوو، قەناعەت بە قسەكانیان بكەم بەوەش ورەم بڕمێت و هیوابەربدەم، یاخود بەفیعلی دابەزمە نێو بازاڕی كار و هەڵمەتێكی گەڕان دەستپێبكەم بۆ دۆزینەوەی كارێكی شیاو... بڕیاری جوڵەمدا بۆ ڕای دووەم و لەكەمتر لە ٤٨ كاتژمێردا دوو پێشنیاری كاركرنم خرایە بەردەست... هەڵگەڕانم بە پلیكانەی هەوڵ و تەقەللاكانمدا بە پاككەرەوەی قاپ و كەلوپەلی میوانخانەیەك دەستپێكرد. لەكەمتر لە ٨ ساڵدا بوومە بەڕێوەبەری گشتی یەكێك لە میوانخانە گەورەكان. بەو گەنجانەم گوت: "ئێوەش دەتوانن هەڵبژێرن، تەركیزی بەردەوامتان لەسەر سكاڵاكردن لەداهاتوو و بێهەلی بێت یاخود لەو كەسانەی كار دەدۆزنەوە و هۆیەكیش نییە بۆ هاتنەدی خەونەكانیان... كامیات هەڵدەبژێرن؟"...بەگەشبین ڕووخسارییەوە

وەلامیاندامەوە: "بەدوای کاردا دەگەڕێین، بەلام ئەگەر کارێکی شیاومان نەدۆزیەوە چی؟" پێمگوتن کە پێویستە بۆ جاری دووەم و سێیەم هەوڵ و هەوڵبدەن تا بەئامانجەکانیان دەگەن. لەدوای سێ مانگ لەو یەکتربینینەوە گەنجێکیان پەیوەندی پێوەکردم و پێیگوتم: "زۆر سوپاست دەکەم لەسەر ئامۆژگاریەکەت، ڕاستەوخۆ دوای تەواوکردنی خوێندنم کارم دۆزیەوە".

ئێستا ئەم نمونانەت دەدەمێ، ڕوونیدەکەنەوە چۆن دەکرێت بڕواکانت لەبەرژەوەندیت کاربکەن. هەروەك دەتوانن لەدژت کاربکەن:

بڕواکان لەبارەی جگەرەکێشانەوە بەزۆری بەمجۆرە دەبن:

- لەمانادا: جگەرە هێورم دەکاتەوە.
- لەبارەی هۆکارەوە: گەر واز لەجگەرەکێشان بهێنم کێشی لەشم زیاددەکات.
- لەبارەی خودەوە: من جگەرەکێشم و چێژیش لە جگەرەکێشان وەردەگرم.
- لەبارەی ڕابردووەوە: باوکم جگەرەکێش بوو، بەبێ هیچ کێشەیەکی تەندروستی ٨٥ ساڵ ژیا.
- بۆ داهاتوو: من ناتوانم خەیاڵی بێ جگەرەیی خۆم بکەم، بەدرێژایی تەمەنم هەر جگەرە دەکێشم.

بەلام گەر لە بەختباشی ئەم جگەرەکێشە نەمرد و لەژیانیدا مایەوە، بەلام لەجگەرەکێشانەوە تووشی نەخۆشیەکی مەترسیدار هات، پێدەچێت بڕواکانی بەمجۆرەیان لێبێت:

- لەمانادا: جگەرە مانای ئازار و مەرگە.
- لەبارەی هۆکارەوە: گەر جگەرەبکێشم دەمرم.
- لەبارەی خودەوە: من جگەرەناکێشم.
- لەبارەی ڕابردووەوە: من زۆر کەسم دەناسی بەنەخۆشی مەترسیداری لەجگەرەوە توشبوو مردوون، بەلام باوکم شانسی هەبووە...
- بۆ داهاتوو: جارێکی دیکە جگەرەناکێشم.

تەواوی سیستمی بڕوامەندی بەهەموو شێوازەکانیەوە پێکەوە کاردەکەن، ئەگەر بڕوایەکت گۆڕی دەکرێت و دەتوانیت بڕواکانی دیکەشت بگۆڕیت. بەوەش کامەران دەبیت و تەندروستیشت باشتر دەبێت.

"د.جیمس ماکۆنیل" لەکتێبەکەیدا (تێگەیشتن لەڕەفتاری مرۆڤ) نووسیویەتی: "ئەو بڕوایانەی قەبوڵمانکردوون بەبەردەوامی لەگەڵ ئەزموونەکانمادا دەچنەنێو یەکدیەوە و دەرەنجامیش تەندروستی دەبێت یاخود نەخۆشی ".

ئێستا پاش ئەم فکرە تەواوە لەسەر چییەتی بڕوامەندی و دیاریکردنی هۆکارەکان و ئەوە کە چۆن بڕوا سەلبییەکانت تواناکانت بۆ سەرکەوتن سنوردار دەکەن و چۆن بڕوای ئیجابی دەتوانێت هێز و وزەت زیادبکات و یاریدەت بدات لە وەدیهێنانی خەونەکانتدا. پلان و نەخشەیەکت پێشکەش دەکەم، دەتوانیت لەگۆڕینی بیروڕا سەلبیەکانتدا بۆ بڕوای ئیجابی یارمەتیت بدات:

جەخت لەوە بکەرەوە کە لەجێگایەکی هێمن و ئارامدا بەتەنها بیت و کەس بێزارت نەکات، ماوەی ٣٠ خولەك بەلایەنی کەمەوە... بۆ سەرکەوتنی ئەم پلانە پێویستە سەرجەم هەنگاوەکان بەڕیزبەندی و لەدواییەك هەڵبگریت و لە هەر هەنگاوێکیشدا تێکەڵ بەهەستەکانت ببیت.

یەکەم: بڕوای سەلبی

١. بڕوایەکی سەلبیت تۆماربکە کە تواناکانت سنوردار دەکات و ڕێگریی و ئاستەنگ دروستدەکات لە بەکارهێنانی توانا ڕاستەقینەکانتدا.

٢. پێنج شتی سەلبی بنووسە کە بەهۆی ئەم بڕوایەوە لێت ڕوودەدەن و توشتدێن.

٣. پێڵوەکانت لێك بنێ و خەیاڵ بکە گەیشتویتەتە ساڵێك دواتری ئایندە و هێشتا بڕوا سەلبیەکەتت ماوە... تێبینی ئەو ئازارە بکە کە بەهۆی ئەم بڕوایەوە دەیچێژیت، هەستی پێبکە و تێبینی بکە چۆن ژیانی

تایبەتی و کەسیی و ژیانی پراکتیکی و ژیانی تەندروستی و خانەوادەیتی سنوردارکردووە.

٤. لەسەرهێڵی چوارچێوە زەمەنیەکەت بەردەوام بە، خەیاڵ بکە وا گەیشتویتەتە پێنج ساڵی داهاتوو و هێشتا هەمان ئەو بڕوا سەلبیەت هاوڕێیە... تێبینی ئازارەکەی بکە و هەستی پێبکە و بڕوانە چۆن ئەو بڕوا تایبەتیە سەلبیە تواناییەکانی پێشکەوتنی کۆتکردوویت، لەگەڵ تەواوی هەستەکانی ئەو کاتەتدا بژی... سەرجەمی ئەو هەستانە وابەستەی ئازارەکە بکە.

٥. بەردەوام بە لە ڕێکردن لەسەرهێڵی چوارچێوە زەمەنیەکەت بۆ ماوەی دە ساڵی ئایندە، کە تا ئەو کاتەش هەمان بڕوای سەلبیت لەگەڵ خۆت هەڵگرتووە... تێبینی ئازارەکەی بکە و هەستی پێبکە و بڕوانە چۆن ئەو بڕوا سەلبیە کۆت وبەندی کردوویت و هۆکاری گەلێك ئازارە بۆت.

٦. بگەڕێرەوە کاتی ئێستا و چاوەکانت بکەرەوە و سێ جاران هەناسەی قوڵ وەربگرە.

دووەم: بڕوای ئارەزوومەندانە

١. بڕوایەکی ئیجابی کە ئارەزووی دەکەیت تۆماربکە.

٢. پێنج سودی بڕوا نوێیەکە تۆماربکە و هەست بەو شادمانی و خۆشییە بکە کە لەم بڕوا نوێیەوە بەدەستیدێنیت.

٣. پێڵوەکانت لێکبنێ و خەیاڵ بکە وا بەبڕوا نوێیەکەتەوە لە ساڵێکی دواتردایت.

٤. هەست بە چێژ و خۆشیەکەی بکە و تێبینی سوودگەلی بەدەستهاتووت بکە لەم بڕوا نوێیەوە، پەیوەست بە ژیانی کەسی و زانستی و تەندروستی و خێزانیتەوە.

٥. لەسەر هێڵی چوارچێوە زەمەنیەکەت بۆ ماوەی پێنج ساڵی ئایندە بەردەوام بە. هەست بەو کامەرانی و ئاسوودەگییە بکە کە بەدەستیدێنیت و

تێبینی سوودەکانی بڕوا نوێیەکەت بکە.

٦. زیاتر لەسەر هێڵی چوارچێوە زەمەنیەکەت ڕێبکە بۆ ماوەی دە ساڵی ئایندە... هەست بەو دڵگوشادی و شادومانییە بکە کە بەهەموو جەستەتدا تێپەڕدەبێت و بڕوانە چۆن بەو بڕوا بەهێزە نوێیە ژیانت باش و باشتر دەبێت.

٧. بگەڕێرەوە بۆ ئێستا... چاوەکانت بکەرەوە... سێ جاران بە قوڵیی هەناسە وەربگرە.

سێیەم: کرداری گۆڕینی خودی بڕواکە

١. بەلایەنی کەمەوە پێنج سەرچاوە تۆماربکە بشێت یارمەتیت بدات لە ڕوودانی گۆڕانەکە و پارێزگاریی لە بڕوانوێیەکەت، بۆ نمونە توانستەکانت کامانەن؟ کێ دەتوانێت لەم گۆڕینەدا هاوکاریت بکات؟.... هتد

٢. بەلایەنی کەمەوە پێنج ئاستەنگ تۆماربکە کە پێدەچێت لەکاتی هەستانت بە کرداری گۆڕانەکە ڕووبەڕووت ببنەوە.

٣. بۆ هەر ئاستەنگێك لەوانە بەلایەنی کەمەوە سێ چارە لای خۆت بنووسە.

٤. پێڵوەکانت لێکبنێ و خەیاڵی خۆت بکە بە بڕوانوێیەکەتەوە لەداهاتودایت، تێبینی ڕەفتار و هەستەکانت بکە... چاوەکانت بکەرەوە.

٥. بەقوڵیی هەناسە وەربگرە و پێنج جاران دووپاتیبکەرەوە: "من توانای ئەم گۆڕانەم هەیە"، "من متمانەم بەخۆم و تواناکانم هەیە بۆ سەرکەوتن".

٦. کردار: دەستبەجێ دەستپێبکە، هەر ئێستا دەست بە جێبەجێکردن بکە... لە ئەمڕۆوە متمانەبەخۆ و بەتواناکانت لەدەروونتدا بینا بکە. دڵنیابە دەتوانیت هەموو بڕوایەکی سەلبی بگۆڕیت و بەبڕوایەکی ئیجابی کە هێزی پترت دەداتێ، جێی پێبگریتەوە... دڵنیابە دەتوانیت هەر لاوازیەکت هەیە بیگۆڕیت بۆ هێز و توانایی.. دڵنیابە لەتواناتدایە ببیت و خاوەنداربیت و هەرشتێك ئارەزوو دەکەیت ئەنجامی بدەیت.

"د.ڕۆبەرت شولر" لەکتێبی (هێزی ئیجابی) دا گوتویەتی: "دەتوانیت تەنها ئەو کارە ئەنجام بدەیت کە بڕوات وەهایە دەتوانیت بیکەیت... دەتوانیت تەنها

هێندە هەبیت کە لەو بڕوایەدایت دەبیت... دەتوانیت ئەوەندە بەدەستبهێنیت
کە بڕوات وەهایە لەتواناتدایە بەدەستیدەهێنیت... هەموو ئەمانە لەسەر بڕواییەکانت بەندن".

بەردەوام لەبیرت بێت کە تۆ یەك ژیانێکت هەیە، جوان و ڕازاوەی بکە.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،
بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،
بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و
ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

شێوازی تێڕوانینی ڕووداوەکان

من زۆر بەژیانم دڵخۆشم
حەزدەکەم خەندەی بۆ بکەم
و گوێ بۆ خەڵك بگرم

(٣)

شێوازی تێڕوانینی ڕووداوەکان
"بنەمای نایاببوون"

" هەر هەقیقەتێك ڕووبەڕوومان دەبێتەوە بەهێندەی هەڵسوکەوتمان بەرامبەری بەها و گرنگی نییە، چونکە ئەمەی دواییان سەرکەوتن یاخود فەشەلمان دیاریدەکات"
نۆرمان فینسین بیل

بەڕێوەبەرێکی بیناکردن لە فەرەنسا چووە لای ئەو کرێکارانەی سەرقاڵی بیناکردنی بینایەکی گەورەبوون... لەکرێکارێکیان نزیکبووەوە و پرسی: "چی دەکەیت؟" کرێکارەکە وەڵامیدایەوە: "بەم ئامێرە سادەیە بەردەپتەوەکان دەشکێنم، بەوجۆرەی سەرۆکارەکەم پێیگوتوم ڕیز و ڕێکوپێکیشیان دەکەم، لەم گەرما پڕوکێنەدا ئارەقێکی زۆر دەکەمەوە، ئەمەش کارێکی زۆر ماندووکارە و توشی ناڕەحەتییەکی زۆری کردووم لەسەراپای ژیانمدا"... بەڕێوەبەرەکە ئەو کرێکارەی بەجێهێشت و چووەلای یەکێکی دیکەوە و هەمان پرسیاری لێکرد، کرێکاری دووەم وەڵامەکەی وەهابوو: "ئەم بەردانە پارچەدەکەم بۆ جۆرێك بتوانرێت بەکاربهێنرێن، پاشان بەپێی نەخشەی ئەندازیاری تەلارسازیەکە بەردەکان کۆدەکرێنەوە، ئەمەش کارێکی زەحمەتە... هەندێجار تووشی وەڕسبوون دەبم، بەڵام هەرچۆن بێت بژێوی ژیانی خۆم و هاوسەرەکەم و منداڵەکانمی پێ پەیدادەکەم... ئەمە بەلامەوە باشترە لەوە کە بێکاربم".

بەڕێوەبـــەری بینـــاکردن چـــووە تەنیـــشت کرێکـــاری ســـێیەمەوە و دیـــسان لەوبارەیەوە پرسی چی دەکات؟ کرێکارەکە لەگـەڵ ئامـاژەکردنی بـۆ سـەرەوە گوتـی: "نابینی باڵەخانەی هەوربڕ بینادەکەم؟!"

لەم وەڵامانەوە دەبینین هەر سێ کرێکارەکە، لەگەڵ ئەوەش کە هەمان کار دەکەن، کەچی ڕوانیان بەرامبەر کارەکەیان تەواو جیاوازە.

"کلیمنت ستون" کە یەکێکە لە ئابووریناسـە ئەمریکییـەکان، گوتویـەتی: "هەندێك جیاوازی سـادەو هەنـدێکی گـەورە لـەنێوان خەڵکدا هـەن، جیاوازییـە سادەکان تێڕوانینیانـە بـۆ شـتەکان، جیاوازییـە گـەورەکانیش سـەلبی بـوون و ئیجابی بوونی تێڕوانینەکانیانن".

هەنووکە با هەندێك پرسیارت لێبکەم:

- ئایا خەڵك پێیانخۆشە لەدەورت بن؟
- ئایا بەو ڕادەیە متمانەت بەخەڵك هەیە کە پێتخۆشە ئەوان متمانەیان پێت هەبێت؟
- ئایا بەخێرایی حوکم بەسەر دیگەراندا دەدەیت؟
- ئایـا بەرپرسـیاریی هەڵـەکانت لەئەسـتۆ دەگریـت؟ یـاخود لۆمـەی کەسانی دیکە دەکەیت؟
- ئایا توانای زەردەخەنەت هەیە بەسانایی؟
- ئایا توانای گاڵتەکردن و قەبوڵکردنیت هەیە؟

وەڵامەکانت بۆ ئەم پرسیارانە تێڕوانینت بۆ شتەکان دیاریدەکەن.

بەڵام ئایا پێناسەی تێڕوانین بۆ شتەکان چییە؟سەرچاوەکەی کامەیە؟ ئایا دەکرێت جۆری تێڕوانینەکان بگۆڕدرێن؟

بۆ وەڵامدانەوەی پرسیاری یەکـەم... بـەپێی ڕای "د.ڕیـچارد هلیمـستتر" دانـەری کتـێبی (چارەسـەر لـەڕێی گفتوگـۆکردن لەگـەڵ خـود) "تێـڕوانین بـۆ شـتەکان بریتیـە لـەو دیدگایـەی پێـی دەڕوانیتـە ژیـان، بریتیـە لـە شـێوازی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت و هەستکردن".

ڕاهێنەرەکەم لەیاری تۆپی سەرمێزدا هەمیشە پێیدەگوتم: "ژیانت دروست وەك تێڕوانینت بۆ شتەکان دەمێنێتەوە... ئەگەر تێڕوانینت بۆ پاڵەوانێتی لاوازبوو دەبیتە پاڵەوانێکی لاواز، ئەگەر ڕوانینێکی بەهێزت هەڵبژارد ئەوا دەبیتە پاڵەوانێکی بەهێز"... لەواقیعیشدا ئەوەی ئەو پێیگوتم ڕاست و دروست دەرچوو. تێڕوانینم بەهێزبوو و بۆ ساڵانێك پارێزگاریم لە پاڵەوانێتی میسر کرد. ئەگەر مێژووی زۆربەی ئەو کەسانە بخوێنیتەوە کە سەرکەوتنی مەزنیان لەژیاندا بەدەستهێناوە دەبینیت خاڵی هاوبەشی نێوانیان تێڕوانینیانە بۆ شتەکان کە زۆر نایابانە بووە. هەرگیز تەرکیزیان لەسەر بێوەری نەبووە، بەڵکو لەسەر سەرکەوتن بووە... هێندەی بۆ چارەکان گەڕاون نەگەڕاون بەدوای هۆکاردا. یەکێك لەوانەی دەیانکەمە نمونەی باڵای خۆم پێیگوتم: "تێڕوانینی ئیجابیانەت بۆ شتەکان پاسپۆرتی گوزەرکردنتە ڕووەو داهاتوویەکی باشتر، ئەمە مەبەست نییە، ڕێگای ژیانە".

بەڵێ، تەماشاکردن و تێڕوانین بۆ شتەکان لەوپەڕی گرنگیدایە. هەر ئەوە ئەو جیاوازییەی دەبێتەهۆی ڕۆشنکردنی ئامانجەکان، کلیلی کامەرانییە، ڕەچەتەی نهێنی پشت سەرکەوتنی پێشەوا و مەزنەکانە.

گاندی گوتویەتی: "تاکە شتێك کە کەسێك و کەسێکی دیکە لەیەکتر جیادەکاتەوە، تێڕوانینی دروستیانە بۆ شتەکان".

ئەگەر لەبارەی تێڕوانینمانەوە بۆ شتەکان دواین، بەپێی ڕای "د.جیمس ماکونیل" دانەری کتێبی (تێگەیشتن لەڕەفتاری مرۆڤ) "تێڕوانینمان بۆ شتەکان لەبیروبڕواکانمانەوە سەرچاوە دەگرن".

ئەگەر لەم وتەیە وردببینەوە، تێدەگەیت، کە قەناعەتت بەکارەکەت هەبوو تێڕوانینت بەرامبەری چۆن دەبێت؟ ئەگەر پێچەوانەکەی ڕاست بوو، تێڕوانینت دەبێتە چی؟ ڕوانینمان بەرامبەر شتەکان لەبنەڕەتدا ئاکامی بیروبڕواکانمانن. ئەمەش ناچارمان دەکات وەڵامی پرسیاری سێیەم بدەینەوە: ئایا دەکرێت تێڕوانینمان بەرامبەر شتەکان بگۆڕێت؟...وەڵام "بەڵێ" یە.

وەك "دینیس واتلی" دانەری کتێبی (سایکۆلۆژیای بردنەوە) گوتویەتی:

"تێڕوانیت بەرامبەر شتەکان لەهەڵبژاردنی خۆتە".

تۆ دەتوانیت بڕیاربدەیت خەندەیەك بکەیت... دەکرێت تۆ بڕیاربدەیت سوپاسی خەڵك بکەیت. دەکرێت تۆ بڕیاری بەخشین و یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بدەیت. دەتوانیت تۆ زیاتر تێگەیشتوو و لێبووردەبیت.

هەر وەهایە و تێڕوانین بۆ شتەکان هەڵبژاردنکارییە، ئەم هەڵبژاردنەش من و تۆ پێیهەڵدەستین، تواناشمان هەیە بیانگۆڕین بەڵام تەنها ئەو کاتەی بڕیاردەدەین خۆمان لە دەسەڵاتی خود ئازادبکەین.

"ئەلبێرت ئەنیشتاین" گوتویەتی: "بەهای ڕاستەقینەی مرۆڤ بە ڕادەی ئازادبوونی لەدەسەڵاتی خودی خۆی دیاریدەکرێت".

"ماریان ویلیامسۆن" دانەری کتێبی(هێزی مرۆڤ) گوتویەتی: "گەورەترین هۆکاری گۆڕینی جیهان توانایمانە لەگۆڕینی تێڕوانینمان بەرامبەری".

بۆئەوەی تێڕوانینێکی دروستمان هەبێت بۆ شتەکان، پێویستە خۆمان لەم پێنج مەسەلە سەلبیە دووربخەینەوە:

(١) لۆمەکردن

زۆرجار لەخەڵکی دەبیستین لەجێگای کارەکانیاندا لۆمەدەکەن، دەبیستم کەسانێك لۆمەی باوکانیان یان سەرۆکارەکانیان دەکەن، تەنانەت قەدەر و بێشانسیش لە لۆمەی ئەو کەسانە سەلامەت نەبوون. هەندێك کەس بۆ پاساوهێنانەوەی هەستیان لۆمەکەیان دەخەنە سەر بارودۆخی کەشوهەوا. بەداخەوە کە لۆمەکردنی کەسانی دیکە هەڵسوکەوت لەقاڵب دەدات و ڕێگر دەبێت لەبەردەم بەکارهێنانی توانا ڕاستەقینەکانت. من وەك خۆم هەمیشە لۆمەی کەسانی جگە لەخۆمم دەکرد، لۆمەی باوکمم دەکرد کە لەمنداڵیمدا دڵڕەق و توندوتیژ بووە بەرامبەرم. کە تێنەدەگەیشتم لە وانەکان لۆمەی مامۆستاکانمم دەکرد. کە هاوڕێکانم پەیوەندیان پێوەنەدەکردم لۆمەم دەکردن، سەرۆکارەکەمم لۆمەدەکرد کە لە کارەکەمدا هانم نادات، لۆمەی هاوسەرەکەمم

دەکرد لەسەر هەموو ئەو هەڵانەی لەژیانماندا ڕوویاندەدا. لۆمەی منداڵەکانم دەکرد لەوەی لەنیوەشەودا بێزاریان دەکردم، لەسەروو هەموو ئەمانەشەوە لۆمەی ئەو بەخت و شانسەمم دەکرد کە خستبوومیە نێو ئەم گێژاوەوە.

ڕۆژێکیان لەکاتێکدا شۆفێریی ئۆتۆمبێلم دەکرد و گوێم لەکاسێتێکی دەنگیی یەکێك لە وانەبێژە جیهانییەکان دەگرت کە لەبارەی هونەری وابەستەبوونەوە دەدوا، ڕستەیەك سەرنجی ڕاکێشام: "کاتێك لۆمەی دیگەران و بارودۆخ و هەڵوێستەکان دەکەیت ئەوە بۆ پەستکردن و بەزاندنت هێزیان دەدەیتێ، پێویستە واز لە لۆمەکردنی کەسانی دیکە بهێنیت و خۆت بەرپرسیارێتی ژیانی خۆت لەئەستۆ بگریت".

ئەم دەستەواژەیە بۆ من بەجێی ئاگاکارێك بوو و لەو حاڵەتە بەئاگایهێنامەوە کە تێیدابووم. لەو ساتەوە دەستم بەگەڕان کرد بەدوای ئەو ڕێگایانەدا کە دەتوانم بەهۆیانەوە بارودۆخی ژیانمی پێ باشتر بکەم لەبری لۆمەکردنی خۆم و کەسانی تر. تۆیش بەهەمان شێوە دەتوانیت ئەم شێوازە بەکاربهێنیت و بەوەش دەتوانین زیاتر لە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان نزیکبینەوە، چونکە ئەگەر لۆمەکارێکی باش بیت ئەوا لەوبارەدا دەمێنیتەوە و دەبیتە لۆمەکارێکی نایاب.. لەم دۆخ و شێوازە دەستهەڵبگرن، دەبێت تەسلیمی شتەکان بیت و بەدوای ئەو ڕێگایانەدا عەوداڵ بیت کە دەتوانیت لەڕێیانەوە دۆخی ژیانت باشتربکەیت... دوایی سەرسام دەبیت لەو ڕادەیە لەخۆشی و لە ئارامی دەروونییەی کە تێیدا دەبیت.

(٢) بەراورد:

ئێمە ئاسایی ئارەزوی بەراوردی خۆمان دەکەین بەکەسانی دیکە، هەمیشەش لەو بەراوردانەدا دەدۆڕێین چونکە بەراوردەکە لەو شتانەدا دەبن کە ئێمە نیمانن و لای ئەوانی تر هەن. ئەگەر بۆ نمونە ئۆتۆمبێلێکی بچوکم هەبێت دەڕوانم بۆ خاوەن ئۆتۆمبێلە گەورەکان و بەهۆی ئەوە کە ئۆتۆمبێلەکەم لەوئاستەدا نییە هەست بە نائارامی دەکەم. بەراوردکاری لەبەرژەوەندیمان

نییە، چونکە ئاسایی بەراوردکاریەکە لەوشتانەدایە کە ئێمە نیمانن و کەسانی تر پتر لەئێمە تیایدا سەرکەوتون. بێگومان لەبەراوردەکەدا دەدۆڕێین و هەست بە نارەحەتی و نائارامی و بێزاری دەکەین، ئەگەر هەر بەراورد دەکەیت بیکە بەڵام بەراوردەکەت با لەنێوان حاڵەتی ئێستات و ئەو حاڵەتەدا بێت کە پێدەچێت لەداهاتودا پێیبگەیت. پێویستە لەبارەی ئەو ڕێگایانەوە لەخۆت بپرسیت کە دەتوانیت لەڕێیانەوە دۆخی ژیانت باشتر بکەیت. پێویستە تەرکیزت لەسەر توانا کەسییەکانت و گەشەپێدانیان بێت. بیرت بێت هەموو کەسێك لەوانی تر جیاوازە، بەلایەنی کەمەوە ئەگەر لەتەنیا خاڵێکیشدا بێت، بۆیە لەبری بەراورد دەست پێبکە و هەوڵی باشترکردنی بارودۆخی ژیانت بدە.

(٣) ژیان لەگەڵ ڕابردوو:

تۆ ئەگەر لەگەڵ ڕابردوو دەژیت، ژیانی ئێستا و داهاتوشت هەر بەوشێوەیە دەمێنێتەوە. ژیان لەگەڵ ڕابردوو هۆیەکە بۆ فەشەلهێنان لەگەڵ ئەوەش کە ڕابردوو بۆ هەتاهەتایە کۆتایهاتووە، دەتوانین تەنها لێوەی فێربین و لەو زانیاریانەی بەدەستمان هێناون و ئەو وانانەی بەسەرماندا تێپەڕیون کەڵك وەربگرین، ئەمەش بەمەبەستی باشترکردنی دۆخی ژیانمان. "جۆن گریندەر" کە یەکێکە لە دامەزرێنەرانی (بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری) گوتویەتی: "هەرگیز ڕابردوو یەکسان نابێت بە داهاتوو". ئەمەش هەقیقەتە، گرنگ ئەوەیە هێزی ئازادکردنی ڕابردووت هەبێت و بتوانیت لەئێستادا بژیت، بەهەموو ماناکانییەوە.

(٤) ڕەخنە:

ناتوانم ئەو ماوەیە لەبیربکەم کە تیایدا بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانەکان بووم، پێویست بوو لەکۆبوونەوەی ساڵانەدا ئامادەبم، هەمیشە دڵەڕاوکێم لەو کۆبوونەوانە هەبوو، چونکە سەرۆکارەکەم خووی هەمیشەیی لۆمەکردن و ڕەخنەگرتن بوو لەهەمووان، لەهەر شت و لە هەموو شتێکدا. ئەم

کۆبوونەوانەش بەریتی بوون لە دیوەزمەیەکی ئازاربەخش بۆ من و هاوکارەکانیشم.

پێش ئەوەی ڕەخنە ئاراستەی هەرکەسێك بکەیت، پێویستە ساتێك بوەستیت و بیربکەیتەوە، پێدەچێت ڕەخنەکەت لەنێوان تۆ و ئەوانی دیکەدا هەستی سەلبی ئاڵوگۆڕ دروستبکات. بەر لەوەی ڕەخنە ئاراستەی هەرکەسێك بکەیت پێویستە هەناسەیەك وەربگریت و (دە) ژمارە بەپێچەوانەوە بژمێریت (لە (دە) وە بۆ یەك) ئەمەش بۆ ڕزگارکردنی هەر ڕاڕاییەك. پاشان پێویستە بیر لە سێ تایبەتمەندی ئیجابی ئەو کەسە بکەیتەوە و سەرنجت لەجیاتی خاڵە لاوازییەکانی بخەیتە سەر خاڵە جوان و بەهێزەکانی، نەرمونیان و ڕووخۆش بە لە مامەڵەکردنیدا.

هاوڕێیەکم کە خاوەن کۆمپانیایەکی تایبەتە بە بەرنامەکانی کۆمپیوتەر، پێیگوتم ئەو بیردۆزی (سێ بۆ یەك) لەکارەکانیدا بەکاردەهێنێت، کە لەبارەیەوە لێمپرسی ئەو گوتی: "هەر جارێك ڕەخنە لەکەسێك دەگریت سێ جار ستایشی بکە".

"هۆراس" دەڵێت: "ئەوەی نەرمونیان و ڕووخۆش مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکات، زیاتر پێشدەکەوێت".

(٥) دیاردەی (من):

یەکێك لە کۆمپانیاکانی تەلەفۆن لە نیویۆرك لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا بۆ زانینی زۆرترین وشەی بەکارهاتوو لە گفتوگۆ تەلەفۆنیەکاندا، لێکۆڵینەوەکە گەیشتە ئەو ئاکامە کە لە (٥٠٠٠) گفتوگۆدا (٣٩٩٠) گفتوگۆ لەوانە چەندین جار وشەی (من) ی تێدا بەکارهێنراوە، وەك "من وەك خۆم، من خۆم.... هتد".

جارێك ئەکتەری کۆمیدی "کارۆڵ بیرنت" لەکاتێکدا کە لەگەڵ هاوڕێیەکیدا بۆ ماوەیەکی درێژ خەریکی قسەکردن بوو لەبارەی خۆیەوە، لەپڕ وەستا و تەماشایەکی کاتژمێرەکەیی کرد و بە خانمە هاوڕێکەی گوت: "زۆر داوای لێبووردنت لێدەکەم، من ماوەیەکی درێژە هەر لەبارەی خۆمەوە دەدوێم،

با ئێستا لەبارەی تۆوە بدوێین تۆ ڕات چییە لەهەمبەر من؟!"

ئەگەر دەتەوێت کەسانی دیکە گاڵتەت پێبکەن و واز لە گفتوگۆ لەگەڵ کردنت بهێنن، بەبەردەوامی هەر لەبارەی خۆتەوە بدوێ. هەمیشە لەیادت بێت هەموو کەسێك دەنگێکی هەیە لەناخیدا دەڵێت: "من گرنگترین مرۆڤم لە جیهاندا بەنیسبەت خۆمەوە". پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت: "لەبارەی خۆتەوە بۆ خەڵك بدوێ گوێت بۆ دەگرن، لەبارەی خۆیانەوە بدوێ خۆشیان دەوێیت". لەبەرئەوە پێویستە بەکارهێنانی وشەی (من) کەمبکەیتەوە و بەخشندەیش بە لەبەکارهێنانی وشەی (تۆ)دا.

هەنوکە ئەم بنەمایەت دەدەمێ کە یارمەتیت دەدات بۆ دروستیی تێڕوانینت لەسەر شتەکان:

١. زەردەخەنە بکە:

وتارێك لە گۆڤاری (سەرکەوتن) ی ئەمریکیدا بڵاوبوەتەوە تیایدا باس لە پەیوەندی منداڵان دەکات بە زەردەخەنەوە... لەو وتارەدا هاتووە ڕۆژانە منداڵان ٤٠٠ جار زەردەخەنە دەکەن و پێدەکەنن. ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ گەورەکاندا، گەورەکان لەڕۆژێکدا تەنها ١٤جار خەندە لەسەر لێوانیان دەبینرێت... ئیدی بەراوردی ئەم جیاوازییە زۆرە بکە، ئەمە وەك ئەوەیە کە خەڵك لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەمەنیاندا خەندەیان لەبیربچێتەوە!!

ڕووخساری مرۆڤ ٨٠ ماسولکەی هەیە، کە زەردەخەنەیەك دەکەین تەنها ١٤ ماسولکەیان بەکاردەهێنین. ئەمە کاریگەری لەسەر شێوەی ڕووخسار نابێت، بەڵام لەکاتی ڕووکرژ و مۆن کردندا نزیکەی هەموو ماسولکەکانی ڕووخسار بەکاردەهێنرێت، ئەمەش دەبێتە ژاکان و چرچ و لۆچ بوونی دەموچاو.

ئایا ئاسان زەردەخەنە دەکەیت؟ ئایا خەندەی زۆر دەکەیت؟

لەبارەی چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیەوە کە یەکێك لە کەناڵە کەنەدیەکان لەگەڵمدا ئەنجامیدا بوو پرسیارم لە هاوڕێیەکم کرد، ئەو گوتی چاوپێکەوتنەکە زۆر باش بووە. داواملێکرد خۆش دوویی (موجامەلە)م لەگەڵ نەکات و

ڕاشکاوانە ڕای خۆیم پێبڵێت. دیسان دووپاتیکردەوە کە چاوپێکەوتنەکە باش بووە، دوای ئەوە کە جەختم کردەوە وەلامێکی دروستی وردم بداتەوە، تەماشایەکی کردم و گوتی: "ڕووخسارت بۆ چاوپێکەوتنی ڕادیۆیی باش و گونجاوە!! بۆچی قەت زەردەخەنە ناکەیت؟"، پێیگوتم: "پێویستە بۆ جارێکی دیکە ڕوخسارت ئاگاداربکەیتەوە کە زەردەخەنەی پێوە دیارنییە"!!

دڵکاری (جیددیەت)یەکی زۆر لەسەر ڕووخساری هەندێك لەو کەسانە دەردەکەوێت کە ئەو پەندەیان لەسەر دەچەسپێت کە دەڵێت: "دووری لێیان سوود و قازانج و دەستکەوتە".

"مارك توین" نوسەری بەناوبانگی ئەمریکی گوتویەتی: " هەندێك کەس بە ئامادەبوونیان لە جێگایەکدا ئەو جێگەیە دەڕازێننەوە، هەندێکی دیکە بە بەجێهێشتنی ئەو جێگەیە".

با لێت بپرسم... ئەگەر هەڵبژاردن لەدەست خۆتدا بوو بۆ لەگەڵدابوونی کەسێك کە ئارەزووی دڵکارییەکی لێبڕاوانە دەکات یاخود لەگەڵ کەسێکی دیکە کە ئارەزووی بۆ سوبعەت و گاڵتەکردن بەشێوەیەکی هاوسەنگە، لەگەڵدابوونی کامیان هەڵدەبژێریت؟

زەردەخەنە وەك تەقینەوەیەك، زۆر بەئاسانی و بەبێ ئەوەی هیچ تەکلیفێکمان لەسەر بکەوێت، بۆ ئەوانی دیکە دەگوێزرێتەوە. سوودەکانیشی گەلێك زۆرن، بەڕادەیەك پزیشکانی یەکێك لە نەخۆشخانە گشتیەکان لە ویلایەتی کالیفۆرنیا پراکتیزەیان کردووە، چارەسەریان بۆ هەندێك لە نەخۆشەکان بە بەکارهێنانی کاریگەریی پێکەنین بووە. فیلمە گاڵتەجاڕی و نمایشەکۆمیدیەکان لەو بەندانەن کە پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانیانی پێدەکەن و ئاکامەکانیش سەرسوڕهێنەربوون.

- "ئیمرسۆن" گوتویەتی: "کاتێك کەسێکی کامەران دەچێتە ژوورێکەوە، وەك ئەوەیە مۆمێك (گڵۆپێك) ی دیکە هەڵبکرێت. ئەگەر وێنەی خەندەیەکی جوانت لەسەر ڕووخسارت کێشا، ئاکامەکەی تەنها وەلامی خەڵکی نییە بۆت (بەرامبەر خەندەکەت) بەڵکو تۆ خۆیشت هەست بە کامەرانی دەکەیت".

لەکتێبەکەیدا (بنەمای دڵخۆشی) "د.بۆل بیرسون" گوتویەتی: "ئێمە شەش هەستمان هەیە ئەوانیش (بینین، بیستن، بەرکەوتن، چەشتن، بۆنکردن و ئێسک سوکی"، پەندێك هەیە دەڵێت: "زەردەخەنە بۆ یەکتر بکەن، زەردەخەنە بۆ هاوسەرەکەت بکە، بۆ خێزانەکەت، زەردەخەنە بۆ منداڵەکانت بکە... گرنگ نییە ئەو زەردەخەنەیە بۆ کێ دەکەیت، زەردەخەنە پەرە بە خۆشەویستی نێوانتان دەدات".

خوای گەورە ڕاست و جوانی فەرمووە کە پێغەمبەری ئاگاداركردووەتەوە: ﴿ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك﴾... پێغەمبەر(د.خ) دەفەرموێت: ﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾.

٢. بەناوی خۆیان لەگەڵ خەڵکی بدوێ:

ناوە تایبەتیەکانمان جوانترین دەنگ و سەدایەکن کە دەکرێت گوێیەکانمان بیانبیستن. کاتێك ناوی کەسێك دێنیت تەنها بایەخپێدانی ئەو ڕاناکێشێت بەڵکو دڵخۆشیشی دەکات. گەر چاوت بەکەسێك کەوت یان لەگەڵ کەسێك دوایت باش ئاگاداربە کە ناوی بهێنیت. ئەگەر لە ناوەکەی دڵنیانەبوویت جارێکی دیکە پرسیاربکەرەوە و چەند جارێك ناوەکەی دووپاتبکەرەوە... ئەو هێزەی بەدەستیدێنیت سەرسوڕهێن دەبێت کاتێك ناوی کەسانی دیکەت لەبیردەبێت و دەیانڵێیت و بەکاریاندێنیت.

٣. گوێبگرە و دەرفەتی قسەکردنیش بە ئەوانی دیکە بدە:

دانایەکی چینی دەڵێت: "خوای گەورە دوو گوێ و یەك دەمی پێداوین تاکو زۆر ببیستین و کەمتر بدوێین". کەسێك کە قسەی بۆ کردیت پێویستە بە سەرنجەوە بێدەنگ بیت و گوێی بۆبگریت، ئەمەش تەنیا بە مەبەستی تێگەیشتن نییە، بەڵکو ئەم گوێگرتنە وەڵامدانەوە و لەگەڵدابوونێکی نایاب لەنێوان تۆ و ئەودا دەخوڵقێنێت... کاتێك بەڕێوەبەری گشتی میوانخانەیەك بووم، یەکێك لە پسپۆڕە گەورەکانی ئەم بوارە پێیگوتم: "ئێستا بوویتە

بەڕێوەبەری گشتی و دەرفەتی زۆرترت هەیە تاکو زۆر ببیستیت و کەمتر بدوێیت".

"تۆنی ئەلیساندرا" لەکتێبی (هێزی بزوێنەری گوێگرتنی کارا) دا نووسیویەتی: "پێش ئەوەی بدوێم ئەو زانیاریانە دە انم کە هەمن، کاتێك گوێدەگرم ئەو زانیاریانەم دەستدەکەوێت کە لای تۆ هەن. ڕێسایەك هەیە بۆ کارامەبوون و زمان پارا و بوونت؛ ئەویش ئەوەیە فێرببیت ۆن گوێبگریت".

ئەگەر کەسێك قسەی بۆ کردیت ئەم پلانە سادەیە بەکاربهێنە:

گوێبگرە و وتەکانی پێ مەبڕە.

بە بایەخپێدانەوە گوێبگرە.

چەند پرسیارێکی ئاڕاستە بکە.

٤. بەرپرسیاریی هەموو هەڵەکانت لەئەستۆ بگرە:

ئەگەر بەرپرسیاریی شیتەڵ بکەین بە واتای توانای وەڵامدانەوە دێت، واتە توانای وەڵامدانەوە لەپێناو بەرەوپێشچوونت... تۆ تێك بەرپرسیاریی لەئەستۆ دەگریت توانا و لێهاتووییەکانت بەکاردێنیت، چونکە بەهەموو پێوەرێك سەرکەوتن پێویستی بەوە هەیە بەرپرسیارێتی ل ەستۆ بگریت.

بەکورتی یەکێك لە خەسڵەت و خاڵە هاوبەشەکانی سەرجەم مرۆڤە سەرکەوتووەکان توانایانە لە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارید

چیرۆکێکی نایاب لەبارەی لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارییەوە هەیە، پوختەکەی بەمشێوەیەیە: پاشایەك پرس و لێکۆڵینەوەی لەگەڵ سـ کەسدا دەکرد کە بەتاوانی دزی تۆمەتبار بوون. کاتێك لەبارەی دزیکردنەکەوە پرسیار لەیەکەمیان کرا، گوتی: "خاوەن شکۆ من دزیم نەکردووە ـن دزنیم، پۆلیس بەهەڵە منیان گرتووە". کە پرسیار لەدووەم کرا گوتی: "قەت لە نیەتمدا نەبووە دزی بکەم، باوکم هانیدام بۆ دزی، گەورەم! من بێتاوانم"... پاشا هەمان پرسیاری لە تاوانباری سێیەم کرد، ئەو وەڵامیدایەوە: "پاشا! من دان بە دزیەکەمدا دەنێم، هەموو بەرپرسیارێتیەکیش لەئەستۆ دەگرم، بەڵام

ناچاربووم ئەم کارەبکەم چونکە دایکم زۆر نەخۆشە و هیچ سامانێکیشم نییە بۆ چارەسەرکردنی، بۆیە چارەیەکی ترم لەبەردەممدا نەبوو... من دەزانم دەبێت ئەم کارە نەکەم، من دانیپێدادەنێم و هەر بڕیارێکی ئێوەش لەسەرم دەیدەن قەبوڵمە".

چەند خولەکێکی کەم پاشا بیریکردەوە و فەرمانی بە پاسەوانەکان دا کە تاوانباری یەکەم و دووەم بۆ ماوەی شەشە مانگ بەند بکرێن و لێبووردنیش بۆ تاوانباری سێیەم دەرکرا... پێویستە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاری لای خۆت کامڵ بکەیت و ئەنجامەکان لەبەرچاونەگریت.

٥.خۆش دووانی (موجامەلە)ی خەڵك:

فەیلەسوفی ئەمریکی "مارك توین" گوتویەتی: "من دەتوانم بە کاریگەریی موجامەلەیەکی جوان و ناسکەوە دوو مانگ بژیم". هەروەها زانای دەروونزانی نوێ "د.ویلیام جیمس" گوتویەتی: "قوڵترین بنەما لەمرۆڤدا تامەزرۆی و پەرۆشیەتی بۆ ڕێزی کەسانی دیکە بۆی".

هەمووما ن ئارەزووی ڕێزلێگیرانمان دەکەین لەلایەن کەسانی دیکەوە، لەبەرئەوە بەخشندەبە لە پیاهەڵدان و ستایش، هەموو دەرفەتێکی شیاو بۆ موجامەلەی ئەوانی تر بقۆزەرەوە.

٦.لێبووردەبە، ڕابردوو لەیادبکە:

دەتوانیت ببوریت، بەڵام لەهەمانکاتدا لە ئەزموونەکانتەوە فێربە... زۆرێك هەن دەڵێن: "ببورە و تاوان و خراپە لەیاد بکە"... خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾.

دەگێڕنەوە کەسێك لەسەردانیدا بۆ باخچەیەکی ئاژەڵان تابلۆیەکی بینی لێنووسرابوو: "ترسناکە لەم شێرەکە نزیك مەبەرەوە" بەڵام خۆی لە نووسراوی سەر تابلۆکە گێلکرد و دەستی بردە نێو قەفەزەکەوە و یەکسەر شێرەکە بازیدا و وەختەبوو دەستی لوش بدات. بۆ چاکبەختی برینەکەی

نەشتەرگەرییەکی سادەی دەستیی ویست، لەگەڵ هەموو ئەمەدا کابراکە بەلایەوە سەیربوو، لەناخی خۆیدا دەیگوت: "بۆچی شێرەکە هێرشی بۆ کردم، خۆ من پیاوێکی باشم و تەنها ویستم گەمەیەکی لەگەڵ بکەم؟ باوەڕناکەم بەئەنقەست ویستبێتی ئازارم بدات. ئەوا لێیبورام و ڕووداوەکەیم لەبیرکرد."... دوای تێپەڕبوونی دوو هەفتە هەمان کەس جارێکی تر چووەوە بۆ هەمان باخچەی ئاژەڵان و بۆ لای قەفەزی شێرەکە ڕۆیشت و دیسانەوە دەستی بردە ناو قەفەزەکەوە، ئەمجارەیان شێرەکە دەستی کابراکەی بەتەواوی هەڵلوشی و خواردی. دەستبەجێ پیاوەکە گوێزرایەوە بۆ نەخۆشخانە و هەر بە موعجیزە ژیانی ڕزگارکرا... لەدوای شەش مانگ بۆ جاری سێیەم چووەوە بۆ باخچەی ئاژەڵانەکە و لەبەردەم قەفەزی شێرەکەدا وەستاو پێیگوت: "من دەزانم تۆ مەبەستت ئازاردانم نەبوو، ئەوا لێتبورام، بەڵام ئەمجارەیان لەبیری ناکەم".

بێگومان دەتوانیت لەهەرکەسێك ببوریت و ڕابردوو و هەستە (عاتیفیە) سەلبیە هاوڕێکانی لەیاد بکەیت، بەڵام هەر لەهەمانکاتدا پێویستە ئەو وانانەی لێت هەڵێنجاون لەبیر نەکەیت، تاکو بتوانیت بەرەنگاریی هەڵوێستە وێکچوو و هاوشێوەکان ببیتەوە و بەشێوازێکی نوێ هەڵسوکەوت و مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.

هەنوکە ئەمە پلانتە تاکو تێڕوانینت بۆ شتەکان ڕاست و دروست بێت:

(ا) بەیانی لەخەوهەستە و دڵت خۆش بێت:

خۆر لە هەندێك کەس هەڵدێت و دەڵێت: "دونیا! بەیانیت باش"، لەکاتێکدا هەندەکەی تر دەڵێن: "ئەمە چییە... بۆ چی هێندە بەخێرایی جاریکی دیکە ڕۆژبوویەوە؟".

ئاگاداری بیرە سەلبییەکانت بە کە لەوانەیە هەر لە بەیانیدا بەبیرتدا بێن، چونکە پێدەچێت ئەو بیرە سەلبیانە تەواوی ئەو ڕۆژەت بە هەستی سەلبی بەرنامەڕێژ بکەن. سەرنجت لەسەر شتە ئیجابییەکان بێت و بە تێڕوانینێکی دروست لەهەمبەر شتەکان دەست بە ژیانی ئەو ڕۆژەت بکە.

(٢) زەردەخەنەیەکی سەرنجڕاکێش هەمیشە لەسەر ڕووخسارت بێت:

تەنانەت ئەگەر هەستت بە ئارەزووی زەردەخەنەشت نەکرد هەر زەردەخەنەیەك بکە چونکە نائاگاهی (ئەقڵی ناوەکی) ناتوانێت جیاوازی لەنێوان شتی ڕاستەقینە و ناڕاستەقینەدا بکات، لەبەرئەوە باشتر وەهایە بڕیاربدەیت بەهەمیشەیی لەسەر لێو بێ.

(٣) تۆ دەستپێشخەری سڵاو و سەلامکردن بە:

فەرمودەیەکی پیرۆز هەیە دەفەرموێت: ﴿....... وخيرهما الذي يبدأ بالسلام﴾ چاوەڕێی بەرامبەر مەکە، تۆ دەستپێشخەر بە.

(٤) گوێگرێکی باش بە:

بزانە هەموو کاتێك ئەم کارە ئاسان نییە، پێدەچێت پێویستت بە زەمەنێك هەبێت تاکو لەسەری ڕادێیت، لەئێستاوە دەست پێبکە... قسە بەکەس مەبڕە.. بایەخدانت بۆ وتەکانی بەرامبەر دەربخە و گوێگرێکی باش بە.

(٥) لەگەڵ خەڵك بەناوەکانیان بدوێ:

لەو بڕوایەدام جوانترین شتێك گوێیەکانمان دەیبیستن ناوەکانمانن، بۆیە بە ناوەکانیان لەگەڵ خەڵك بدوێ.

(٦) مامەڵەت لەگەڵ هەموو مرۆڤێکدا جۆرێك بێت کە گرنگترین کەسە لە بووندا:

تەنها تۆ نیت کە لەئاکامی ئەمەدا هەست بە کامەرانی دەکەیت، بەڵکو ژمارەیەکی زۆر هاوڕێت دەبن کە هەمان هەستت لەگەڵدا ئاڵوگۆڕ دەکەن.

(٧) بە خۆشدوویی (موجامەلە) دەست پێبکە:

ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە موجامەلەی (٣) کەس بکە.

(٨) بەروار و مێژووی لەدایکبوونی کەسانی دەوروبەرت لەلای خۆت تۆماربکە:

بە تۆمارکردنی بەروار و مێژووی لەدایکبوونی کەسانی دەوروبەرت، دەتوانیت کارێکی چاوەڕواننەکراو (موفاجەئەیەك)یان بۆ دروستبکەیت کە خۆشی بخاتە دڵیانەوە، بەوەی پەیوەندیان پێوە بکەیت یاخود کارتی پیرۆزباییان بۆ بنێریت

و ئومێدی تەندروستی باش و ئاسودەییان بۆ بخوازیت.

(٩) کارێکی چاوەڕواننەکراو بۆ هاوبەشی ژیانت ئامادەبکە:

دەکرێت جارجار دیاریەکی سادە یاخود چەپکێك گوڵ پێشکەش بکەیت، لەوانەیە بتوانیت کارێك بکەیت ببێتەهۆی بەدەستهێنانی بەدڵاچوونی لایەنی بەرامبەر. پاشان دەبینیت جیاوازییەکی گەورە لە پەیوەندی ئیجابیانەی نێوانتاندا بەرپادەبێت.

(١٠) خۆشەویستانت بەسنگەوە بنێ:

"فرجینا ساتیر" پسپۆڕ لە چارەسەری گرفتە خێزانیەکاندا دەڵێت: "ئێمە ڕۆژانە پێویستمان بە چوار لەئامێزگرتنی پڕ لە خۆشەویستی هەیە بۆ مانەوە و هەشت بۆ باشکردنی قەوارەی خێزان و دوانزدەیش بۆ گەشەکردن"

لەئەمڕۆوە ڕۆژانە بەدوای ئەمەدا بڕۆ، دوایی لەهێزی کاریگەریی ئاکامەکان سەرسام دەبیت.

(١١) هۆکاربە بۆ زەردەخەنەی کەسێك لە هەر ڕۆژێکدا:

سوپاسنامەیەك بنێرە بۆ پزیشکەکەت یان پزیشکی ددانەکەت، یاخود پسپۆڕی چاککەرەوەی ئۆتۆمبێلەکەت.

(١٢) بەردەوام ببەخشە:

جارێك یەکێك لە شۆفێرانی ئۆتۆبیسەکانی نەفەرهەڵگر لە (دینفر) ی ئەمریکا تەماشای ڕووخساری نەفەرەکانی کرد، لەپڕ ئۆتۆبیسەکەی وەستاند و دابەزی... پاش چەند خولەکێك گەڕایەوە و پاکەتێك شیرینی پێبوو و بە هەر نەفەرێك پارچەیەك شیرینی دا... کە ڕۆژنامەیەك چاوپێکەوتنێکی سەبارەت بەم جۆرە بەخشینەی لەگەڵ سازدا، کە ناناسایی دیارە، ئەو گوتی: "من ئەو کارەم بۆ ڕاکێشانی سەرنجی ڕۆژنامەکان نەبوو، بەڵکو لەو ڕۆژەدا خەمۆکیەکم لەسەر ڕووخساری نەفەرەکان بینی، بڕیارمدا کارێك بکەم تا دڵخۆش بن. من لەکاتی بەخشیندا هەست بە کامەرانی و ئاسوودەگیی دەکەم، ئەوەی کردم کارێکی سادە بوو لەو بوارەدا"... بۆیە بە هەمیشەیی بەخشندە بە.

(١٣) لەخۆت و کەسانی دیکەش ببورە:

خودی سەلبیی نێو مرۆڤە کە تووڕە دەبێت و تۆڵە دەکاتەوە و سزا دەدات، لەکاتێکدا کە سروشتی ڕاستەقینەی مرۆڤ بێگەردی و لەخۆبوردی و پاك و ڕوونی و لێبووردەییە لەگەڵ ئەوانی دیکە.

(١٤) هەمیشە وشەی (بەیارمەتیت) و وشەی (سوپاس) بەکاربهێنە:

ئەم وشە سادانە ئاکامی سەرنجڕاکێش دەخەنەوە، شوێن ئەوە بکەوە و هەر خۆت دەبینیت. هەر دەبێت بیشزانیت تێڕوانینت لەهەمبەر شتەکان لەهەڵبژاردنی خۆتن، تۆ خۆت ئەو هەڵبژاردنکاریە بکە تاکو دید و ڕوانینێکی ڕاست و دروستت بۆ هەموو شتەکان هەبێت.

لەئەمڕۆوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بەوشێوەیە بکە پێت خۆشە ئەوان مامەڵەت پێ بکەن.

لەئەمڕۆوە زەردەخەنە بۆ کەسانی دیکە بکە وەك ئەوەی حەزدەکەیت زەردەخەنەت بۆ بکەن.

لەئەمڕۆوە بەکەسانی دیکە هەڵبدە و وەسف بکە وەك ئەوەی ئارەزوو دەکەیت ئەوان وەسفت بکەن.

لەئەمڕۆوە گوێ بۆ بەرامبەرەکانت وەك ئەوە بگرە کە دەتەوێت گوێت بۆ بگرن.

لەئەمڕۆوە یارمەتی خەڵکان بدە وەك ئەوەی پێتخۆشە یارمەتیت بدەن.

بەم ڕێگەیە دەگەیتە بەرزترین ئاستی سەرکەوتن، لەڕێگەی کامەرانی و ئاسوودەیی بێسنورتدا دەبیت.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،
بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،
بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و
ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

سۆزەکان

ژیان دیاری خوای میهرەبانە
بۆ هەر گرفتێك چارەسەر هەیە
لەبەرئەوە بڕیارمداوە کامەران بژیم

(٤)
سۆزەکان
"ڕەنگەکانی پەلکەزێڕینە"

"هیچ شتێك نییە جگە لەخۆت وەهات لێبکات
ترسنۆك یا خۆشەویست بیت، چونکە شتێك نییە
دوژمنایەتیت بکات".

ماریان ویلیامسۆن

لاوێك شەیدا و عەودالیْ زانین و تێگەیشتن بوو لە نهێنی کامەرانی، پرسیاری لە خەڵکانێکی زۆر کرد... تا کەسێك ئامۆژگاریکرد سەردانی ئەو گوندە بکات لە چین کە پیاوێکی دانای بەساڵاچووی لێیە، ئەو نهێنی کامەرانی پێدەزانێت... بێئەوەی کات لەدەستبدات هەر بەیەکەمین فرۆکە کە بۆ چین دەچوو گەشتیکرد و ڕۆیشت، تەواو پەرۆشی گەیشتن بوو بە نهێنی کامەرانی... لەکۆتایدا گەیشتە گوندەکە... لەدەروونی خۆیدا گوتی: "ەەنوکە ئەو نهێنیەم بۆ ئاشکرا دەبێت کە ماوەیەکی درێژە بەدوایدا دەگەڕێم"... گەیشتە ماڵی دانا چینیەکە و لەدەرگایدا. خانمێکی بەتەمەن دەرگای کردەوە و پێشوازی لێکرد و بۆ هۆڵەکە ڕێنمایی کرد و داوایلێکرد چاوەڕێی بکات... چاوەڕوانیەکەی پتر لە سێ کاتژمێری خایاند. لە گوێ پێنەدانی خاوەن ماڵەکە پێی، هەستی بە تووڕەبوون و هەڵچوونێکی دەروونی توند کرد... دواجار پیاوە داناکە بە دیمەنە سادەکەی و پۆشاکە زۆر خاکی و بێفیزەکەیەوە دەرکەوت و بەشکۆمەندییەوە لەتەنیشت لاوەکەوە دانیشت و بەڕووخسارێکی خەندە ئامێزەوە لێیپرسی کە ئایا

ئارەزووی خواردنەوەی کەمێك (چا) دەکات... لاوەکە لەو ساتەدا کە وەختەبوو بتەقێتەوە لەدەروونی خۆیدا گوتی: "پیرەپیاوێکی سەیرە! ! ئەوە زیاتر لە سێ کاتژمێرە بەتەنها وازیلێهێناوم و ئێستاش کە هاتووە بەلامەوە هیچ پاساوێکی بۆ دواکەوتنەکەی نەهێنایەوە و داوای لێبوردنی لە دواکەوتنەکەی نەکرد... ئێستاش بەوپەڕی سادە و ساکاریەوە لێمدەپرسێ حەز بە خواردنەوەی چا دەکەم! ! لەسەرقاڵییدا بە بیرکردنەوەوە لاوەکە زیاتر توڕەبییەکەی پەرەیدەسەند، تاکو جارێکی تر پیاوەکە بە هێمنییەوە لێیپرسی کە ئایا دەیەوێت کەمێك چا بخواتەوە. لاوەکە بەتوڕەییەوە گوتی: "بەڵێ دەمەوێت چا بخۆمەوە"... داوای کوپێك چای بۆ کرد و بەئارامی لە تەنیشتیەوە دانیشت. کە چایەکە ئامادە بوو، پیاوەکە لە میوانەکەی پرسی: "ئارەزوو دەکەیت کوپەکەت بۆ پڕبکەم؟" لاوەکە بە ئەرێ وەڵامیدایەوە. پیاوە داناکە چای کردە کوپەکەوە تا پڕبوو و وەخت بوو چایەکە لەکوپەکەوە دەڕژا، بۆیە لاوەکە هەستایە سەر پێ و بەسەر پیاوە داناکەدا تەقیەوە و هاواریکرد: "باشە نابینی ئەوە کوپەکە لێوان بووە و چایەکە سەردەکات و جێگەکەیشی پڕکرد؟"... داناکە بە زەردەخەنەیەکی نیانەوە گوتی: "من دڵخۆشم، دواجار توانیت سەرنج بدەیت و تێبینی بکەیت". پاشان بەدەم هەستانیەوە لەجێگەکەی گوتی: "چاوپێکەوتنەکە کۆتایهات"... لاوەکە هاواریکرد بەسەریدا: "ئەوە چی دەڵێیت؟ ئەو هەموو ڕێگایەم بڕیوە و سێ کاتژمێر لە چاوەڕوانیتدا بووم و هیچ گوێت پێنەدام و هەموو جێگاکەت پڕکرد لە چا و بەسەر زەویەکەدا ڕژاندت... ئێستاش پێمدەڵێیت چاوپێکەوتنەکە کۆتاییهات؟! تۆ گاڵتەم پێدەکەیت؟" پیاوە داناکە گوتی: "گوێبگرە کوڕم! پێویستە جارێکی تر بێیتەوە بۆ لام، ئەو کاتەی کوپەکەت خاڵی دەبێتەوە"... لاوەکە لە مەبەستەکەیی پرسی، دانا چینییەکە وەڵامیدایەوە: "ئەگەر کوپەکە پڕ لە چا بوو ئیدی لەوە زیاتر هیچی تر ناگرێت... بەو پێیەش ئەگەر ویستت زیاد لەوەی دەیگرێت تێیبکەیت ئەوا زۆر لە شتەکانی دەوروبەر خراپ دەکەیت. ئەمە لەسەر تۆیش دەچەسپێت، تۆ کە لەسەر توڕەبوونەکەت بەردەوام بوویت،

کوپەکەت بەتەواوی پڕبوو و زیاد لە پێویست تورەبوویت، ئاکامی ئەم کارەش دۆڕان و خەسارەتێکی گەورەیە"... لەپاشان تا نزیک دەرگاکە ڕەوانەیکرد و پێیگوت: "کورم! ئەگەر ویستت کامەران بیت بزانە و فێربە چۆنچۆنی دەست بەسەر هەست و بڕواکانتدا بگریت، هەمیشە دڵنیایی لە بەتاڵیی کوپەکەت بکەرەوە، ئەوە کلیلی کامەرانییە".

هەستەکان وەك گۆڕانەکانی کەش دەگۆڕێن، وەك شەمەندەفەری شاری یاری وەهایە، چۆن لەهەوادا دادەبەزێت و سەردەکەوێت... هەستەکان وەك ڕەنگەکانی پەلکەزێڕینە جیاوازن. تۆ دەگونجێت ڕۆژەکەت بە کامەرانی و دڵخۆشی دەستپێبکەیت، لەوکاتەدا کە خۆت بۆ دەرەوە ئامادەدەکەیت و جلوبەرگەکانت ڕێکوپێك دەکەیت و جوان دەپۆشیت، لەبەرخۆتەوە ئەو وردە گۆرانیانە بڵێیتەوە کە پێتخۆشن و زیاتر ئارەزوویان دەکەیت. ئەگەر بەم چەشنە لەماڵ چویتە دەرەوە، لەڕێگای چوون بۆ سەر کارەکەت و لەکاتی شۆفێریتدا شۆفێرێك نارەحەت و بێزاریشت بکات تۆ بەبێ هیچ خۆتێکدان و هەڵچوونێك لێیدەگەڕێیت ئاسایی تێپەڕێت و بڕوات... کە دەگەیتە سەر کارەکەت بە سڵاوێك لەهەموان دەستپێدەکەیت و هیوای ڕۆژێکی پڕ لە کامەرانیان بۆ دەخوازیت، هەموو ئەمانە لەبەرچی و چۆن؟ تەنها لەبەرئەوەی هەست بە کامەرانی دەکەیت...

لەڕۆژی دواتردا بەیانییەکەی درەنگ بەئاگادێیتەوە، لەبەرئەوەی بیرت چووە کاتژمێری ئاگادارکەرەوە بۆ وەئاگاهاتنەوەت بسازێنیت. لەوکاتەدا هەر بەدەوری خۆتدا دەسوڕێیتەوە و هەموو شتەکان لەبەردەمتدا تێکەڵ و پێکەڵ دەبن، تەواو وەك ئەوەی ئاگرێك لە ماڵەکەتدا بووبێتەوە. هەر جلێکت بەردەست کەوت لەبەریدەکەیت، تەنانەت ئەگەر ڕێککەوتنیشیان لەنێواندا نەبێت. لەڕێگای چوونە سەر کارەکەتدا ئەگەر کەسێك کەمترین نارەحەتی کردیت تۆ لەوپەڕی تورەیدا دەبیت. دەگەیتە شوێنی کارەکەت بەڵام لەحاڵەتی کوڵاندایت. گەر کەسێك دەستی پێشخست و سڵاوی لێکردیت و هیوای ڕۆژێکی خۆش و کامەرانی بۆ خواستیت، وەڵامت ئەمە دەبێت:

"تکات لێدەکەم لێمگەڕێ، خۆشی و کامەرانی لەکوێ دەستدەکەوێت؟"

لەواقیعدا پێدەچێت کوپەکەت تا لێوانی پڕبێت، پاشان خاڵیبێتەوە و جارێکی دیکە پڕببێتەوە و ئەنجا بەتاڵببێتەوە، بەمجۆرە زیاتر لە جارێك لەڕۆژێکدا ئەوە ڕوودەدات. ئەگەر بەیانیەك بەو هەستەوە بەئاگا هاتیتەوە کە ژیانی ئەمڕۆت پڕ دەبێت لە ئاسوودەیی و کامەرانی، گومان دەکەیت کوپەکەت پڕبێت یان خاڵی؟! بەدڵنیاییەوە (خاڵی)... گەر لەکاتی خۆئامادەکردنت بۆ چوونەدەرەوە و ڕۆیشتن بۆ سەر کارەکەت تەزووی کارەبا پچڕا و هەموو ئەو ئامێرانەی بەکارەبا کاردەکەن وەستان، تۆ لەو بڕوایەدایت کوپەکەت خاڵییە یان پڕ؟! بەدڵنیاییەوە پڕپڕ. لەدوای ئەوە پۆشاکە لاپەسەندەکەت لەو ڕۆژەدا دەپۆشیت و لەماڵ دەچیتە دەرەوە... دەتەوێت ئۆتۆمبێلەکەت بخەیتەکار بەڵام کارناکات ئێستا کوپەکەت پڕە یان خاڵی؟ بەدڵنیاییەوە پڕبووە... لەکۆتایدا ئۆتۆمبێلەکەت دەکەوێتە کار و هەست دەکەیت کوپەکەت کەمێك بەتاڵبووەوە، وانییە؟ لەپڕدا لەکاتی شۆفێریکردنتدا تێبینی ئۆتۆمبێلی پۆلیسی هاتوچۆ دەکەیت داوای وەستانت لێدەکات و نێردراوی پۆلیسی هاتوچۆ پێتڕادەگەیەنێت کە خێرایی ڕێپێدراوت تێپەڕاندووە، لەبەرئەوە غەرامەت دەکات. ئایا گومان دەکەیت لەوکاتەدا کوپەکەت پڕبێت یان بەتاڵ؟ بەدڵنیاییەوە پتر پڕبووە، دواجار دەگەیتە شوێنی کارەکەت بەڵام سێ خولەك دواکەوتویت. سەرۆکارەکەت داوادەکات لەنوسینگەکەیدا بتبینێت، دەچیت بۆ بینینی و هەستدەکەیت کوپەکەت لێوان بووە... موفاجەئەیەکی جوان دەبینیت وەختێك سەرۆکارەکەت بە خەندەیەکی هێمنانە پێشوازیت لێدەکات و پێتڕادەگەیەنێت، ئەو پێشخستن و ئاست بەرزکردنەوەیەی چاوەڕێی بوویت ڕەزامەندیی لەسەر دراوە. هەنوکە هەواڵی کوپەکەت چۆنە؟... بەدڵنیاییەوە خاڵی خاڵی بووەتەوە. دەچیتە نوسینگەکەت و لەوساتەدا کە وەختە لەخۆشیدا باڵ بگریت و بفڕیت کەچی پەیوەندییەکی تەلەفۆنیت بۆ دێت و هەواڵت دەدەنێ ماڵەکەت ئاگری تێبەربووە... دەستبەجێ بۆ جارێکی دیکە کوپەکەت بەخێرایی لێوانلێو پڕ دەبێتەوە.

وەك دەبینین هەستەكان هەمیشە و یەكبینە وەك كەشوهەوا دەگۆڕێن. با لێت بپرسم تۆ لەو كەسانەیت كە ڕێ بە بارودۆخ دەدەن كاریگەریێت لەسەر هەستەكانیان؟ بیر لەوە بكەرەوە.

وانەیەكم لەبارەی (سایكۆلۆژیای پێشەوایەتی) بۆ ژمارەیەك كۆمپانیا پێشكەش دەكرد، بەڕێوەبەرێك هەستا و گوتی: "من شێوازی خۆم لەپێشەوایەتیدا دەزانم، چونكە لەئینگلتەراوە و دوای هەفتە دیراسەییەكی پێشەوایەتی گەڕاومەتەوە"... قسەی من ئەوە بوو كە ئەمە وتەیەكی بێمانایە، لەبەرئەوە باسەكەم گۆڕی... پاش تێپەڕبوونی چەند خولەكێكی كەم لەبارەی هەستەكانیەوە لیمپرسی، ئەو گوتی: "هەست بە ناڕەحەتی و بێزاری دەكەم". كە لە هۆكەیم پرسی، گوتی: "تۆ گاڵتەت پێكردم و شكاندتم". پێمگوت: "ئایا بەڕاستی من تۆم شكاند یان خۆت واتێگەیشتی؟ ئایا من فەرمانم كرد تۆ هەست بەوە بكەیت یان ئەمە بڕیاری خۆتە؟". گوتی: "نازانم بەڵام پێمباشە بۆ ماوەیەك تەنیابم". پێمگوت: "بینیت چی ڕوویدا؟ لە كەمتر لە خولەكێكدا و بە تاكە ڕستەیەك توانیم كاریكەمە سەر هەستەكانت. ئەمەش بەو مانایەیە كە پێشەوایەتیكردن تەنها (ئوسلوب) و شێواز نییە، بەڵكو ڕێگەیەكی كامڵە لە ژیاندا، لە باڵادەستی بەسەر دەروونەوە دەستپێدەكات و پاشان دەستگرتن بەسەر سۆزەكان لە زەیندا".

با ئەم پرسیارەت لێبكەم... گەر بەیانییەك سەرۆكارەكەت بە زەردەخەنەیەكی جوان و ناسكەوە سڵاو و بەیانی باشت لێبكات، ئەوە كاردەكاتە سەر هەستەكانت؟ ئەی ئەگەر بەپێچەوانەوە بوو هەر تەماشایشی نەكردیت، ئەم هەڵوێستە كاریگەریی لەسەر هەستەكانت دەبێت؟ دڵنیات دەكەم وەڵامەكە بە "بەڵێ" دەبێت.

ئەگەر داوەتی چەند كەسێك بكەیت بۆ خواردنی نانی ئێوارە لەچێشتخانەیەكدا، هەموو شتێكیش ئاسایی و وەك پێویست دەبێت، تا دەگەیتە چێشتخانەكە دەردەكەوێت جێگاكان كە بڕیار بوو بۆتان بگیرێت دراوە بەكەسانێكی تر، ئایا ئەمە كاریگەریی دەبێت لەسەر هەستەكانت؟ لەدوای ئەوە

بەڕێوەبەری چێشتخانەکە هەوڵیدا جێگایەکی تر بسازێنێت بەڵام پێداویستیە خزمەتگوزاریەکان لەئاستی زەوق و ئارەزووتدا نەبوون، ئایا ئەمە کار لە هەستەکانت دەکات؟ پاشان سینیەکی ڕازاوەی لاپەسەندت پێشکەش دەکەن، کەچی خواردن و تامێکی سەیری تێدا بەدیدەکەیت، ئایا ئەمە کاریگەریی لەسەر هەستەکانت دەبێت؟

هەروەك دەبینیت هەموو ڕووداوەکان کە بەسەرماندا دێن لەسەر هەستەکانمان شوێن دادەنێن... تۆ تامی خواردنێك، شتێك دەکەیت و کاریگەریی لەسەر هەستەکانت دەبێت، بۆن دەکەیت یان هەر شتێك دەبینیت یان دەبیستیت دیسانەوە کار لە هەستەکانت دەکەن.

لەوانەکانمدا لەبارەی (سەروەریی خود)ەوە ڕوونکردنەوەی جیاجیا لە ئامادەبووانەوە دەبیستم، وەك :

* بۆ تۆ زۆر ئاسانە داوام لێبکەیت هەست بەکامەرانی و ئاسوودەیی بکەم، چونکە لەجێی من نیت و لەگەڵ خێزانەکەمدا ناژیت....

*ئەگەر دەستەخانوویەکی بەرفراوانم هەبێت، ئەوجا هەست بە کامەرانی دەکەم...

*ئەگەر ئۆتۆمبێلێکی نوێم دەکڕی، هەستم بە کامەرانی دەکرد....

*ئەگەر توانیم کێشی لەشم دابەزێنم هەست بە کامەرانی دەکەم....

*ئەگەر دەبمە خاوەنی کارەتایبەتیەکەم ئەوجا هەست بە کامەرانی دەکەم...

*خانمێك لەوانەی ئامادەبوون گوتی: "ئەگەر هاوسەرەکەم واز لە پرخەپرخ بهێنێت لەکاتی نوستندا، ئەوکاتە هەست بەکامەرانی دەکەم"!!

بۆئەوەی هەر کەس لەوانە هەست بە کامەرانی بکات، چاوەڕێیە هەر لەخۆوە گۆڕانێك یان ڕووداوێك ڕووبدات... بە مانایەکی تر هەموویان دەڵێن کەساس و غەمگین دەبن و هەست بە کامەرانی ناکەن، مەگەر خواستەکەیان بەدەستبهێنن.

لەکتێبەکەیدا (بیرت بگۆڕە تەنها بۆ گۆڕانت) "ڕیچارد باندلەر" گوتویەتی: -

"هەندێك كەس وەها گومان دەبەن كە هەستكردن بە كامەرانی ئاكامی سەركەوتنە، بەڵام پێچەوانەكەی ڕاستە، سەركەوتن ئاكامی هەستكردنە بە كامەرانی".

ئایا تۆ لەو كەسانەیت كە چاوەڕێیت ڕووداوێك یان گۆڕانێكی لەخۆوە یاخود كەسێكی دیاریكراو واتلێبكات هەست بە پشوو و كامەرانی بكەیت؟ ئایا ڕوویداوە تۆ تەواو پەرۆشی بەدەستهێنانی خواستێكی تایبەتیت بوویت كەچی لەدوای بەدەستهێنانی بە خۆتت گوتووە: "ئەمە هەموو ئەوە بوو كە چاوەڕێیم دەكرد؟!".

"ئەلفیس بریسلی" گەورە دەوڵەمەندی ئەمریكی بەناوبانگ، هەموو ئەو شتانەی هەبوو كە مرۆڤێك لە ژیانیدا خۆزگەی بۆ دەخوازێت... لەشێوەدا گۆشتن و قەڵەو بوو، ناوبانگێكی جیهانی هەبوو، لە پلەیەكی باڵای سەروەت و ساماندا بوو. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هێشتا لەژیاندا كامەران نەبوو... "دالیدا" ی گۆرانیبێژ بەردەوام وێڵبوو بەدوای ناوبانگدا، كەشتی كرد بۆ فەرەنسا و لەوێ سەركەوتنێكی مەزنی بەدەستهێنا، كەچی سەرەڕای ئەوەش هەر كامەران نەبوو... دەزانیت ئێستا ئەو دووانە لەكوێن؟... مردوون... ژیانی خۆیانیان بە خۆكوشتن كۆتایی پێهێنا، چونكە هیچ كامە دەسەڵاتێكیشیان بەسەر هەست و سۆزەكانیاندا نەبوو و لە ژیانیاندا ئاسوودە نەبوون.

لەڕاستیدا هەریەكەمان قوربانیی هەستكردنێكی بێزاری ئامێزی ساتەوەختێكی ژیانمانین، كۆت و بەندی ئەوسۆزە سەلبیانەمانین كە دەگونجێت لە دیمەنی ترس و غەم و ئازاردا بن. خەڵكانێك هەوڵی ڕاكردن دەدەن لە گرفتەكانیان بە بەكارهێنانی مادده بێهۆشكەرەكان، خواردنەوەی مەی، جگەرەكێشان، زۆرخۆریی، قوماركردن، یاخود تەماشاكردنی لەڕادەبەدەری تەلەفزیۆن... ئەفسوس ئەم خووە سەلبیانە دەبنەهۆی زیانی زیاتر و بەتاڵان بردنی تواناكانی مرۆڤ، بەرامبەر بەوە تەنها حەشارگەیەكی كاتیان پێدەبەخشێت.

هەنوكە... ئایا كاتی ئەوە نەهاتووە خۆمان لە سۆز و خووە سەلبیەكان

ڕزگاربکەین؟ کاتی ئەوە نەهاتووە خۆمان لە کۆت و پێوەندەکان ئازادبکەین و چیدی بۆ ڕابردوو نەگرین؟

کاتی ئەوە نەهاتووە بەسەر سۆزەکانماندا زاڵ بین و ڕێ بەهیچ شت وهیچ مرۆڤێك نەدەین ئارەزووەکانیمان بەسەردا بسەپێنێت و هەستەکانمان بۆ هەڵبژێرێت؟

ئەمە بابەتی ئەم برگەیەمانە.

با بەتێگەیشتن لە هەردوو هۆکاری سەرەکیی سۆزەکان دەستپێبکەین... بەپێی ڕای "سیمۆند فرۆید" یەکەم هۆی سۆزەکان (خۆشەویستی و ئارەزوو)ـە و هۆی دووەمیش (ترس و لەدەستدان)ـە. هۆی یەکەم پەیوەستە بە چێژ و دڵخۆشییەوە و پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بۆ جوڵە و بزاوتن بەئاڕاستەی ئارەزووەکانیدا. بەلام هۆکاری دووەم پەیوەستە بە ئازارەوە و هانی دوورکەوتنەوەی مرۆڤ دەدات لە سەرچاوەی ئازار. سەرچاوەکانی سۆزەکان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێن و بەپێی شێوازی بیرکردنەوە و جۆری ڕاڤە و لێکدانەوەمان بۆ شتەکان و تێگەیشتنمان لێیان و تێڕوانینمان بۆ هەڵوێستەکان دیاریدەکرێن. بۆنموونە ئەگەر کەسێك مەیلێکی زۆری جگەرەکێشانی هەبوو، چێژ پەیوەست دەکات بە کێشانی جگەرەوە و دەست بە جەرەکێشان دەکات... پێدەچێت کەسێکی تر ئازار پەیوەست بکات بە پەیوەندییەکی دیاریکراوەوە و ئارەزووی وازلێهێنانی هەبێت لەو پەیوەندییە و لێیدووربکەوێتەوە، لەهەردوو بارەکەدا سۆزەکان لەسەر بنەمای چۆنیەتی تێڕوانینی کەسەکە دەبن بۆ هەڵوێستەکان و ئەو بیرانەی لەزەینی خۆیدا دایاندەنێت. لەمبارەیەوە "ئەبراهام لینکۆلن" دەڵێت: "مرۆڤ کامەران دەبێت، دروست بەئەندازەی ئەو ڕادە کامەرانیەی بڕیار دەدات هەیبێت".

ئەگەر زەینت بە بیرکردنەوەی کامەرانانەوە وابەستەکرد، هەستی ئاسوودەگی و کامەرانی بەدەستدێنیت و پێچەوانەکەشی بەپێچەوانەوە دەبێت. ئەو دۆخە دەگەڕێتەوە بۆ تۆ خۆت، چونکە کەسێکی دیکە نییە بتوانێت وەهات لێبکات هەست بە کەمیی بکەیت بەبێ ڕازیبوونی خۆت. لەواقیعدا هیچ کەس و

دۆخێك ناتوانن ناچاری هەستێکت بکەن بەبێ ڕەزامەندی خۆت. تۆ کاپتنی کەشتییەکەت و پاسەوانی سۆزەکانتی. سۆزەکان وەك ئەسانسۆر سەردەکەون و دادەبەزن بەڵام تۆیت دەستی بەسەردا دەگریت. ئەو ڕێگا و شێوازانەی پێی دەڕوانیتە هەر هەڵوێستێك دەبێتە شادبوون یان غەمباریت. هەروەك "د.ویلارد جایلین" لەکتێبەکەیدا (هەستکردنەکان) دەڵێت: "دەگونجێت ڕۆژێك هەست بەخۆشحاڵی بکەیت هەر ڕاستەوخۆ ڕۆژی دواتر هەست بە ماتەمینی بکەیت، لەنێوان ئەو دوو هەستەدا هەموو چێژی بەهەشت و سەرجەم نەگبەتی و کەساسی دۆزەخ هەیە".

لەهەر جارێکدا کە هەستت بە سۆزی سەلبی کرد، پێویستە لەخۆت بپرسیت ئایا ئەم سۆزە سودمەندە یان زیانمەند؟ ئایا لە پێشکەوتن و بەدەستهێنانی ئامانجەکانمدا یارمەتیم دەدات؟ ئەگەر وەڵامەکە نەرێ بوو پێویستە ئەو ڕێسایە بەکاربهێنیت کە پێیدەگوترێت (ڕێسای سێینە)، ئەویش:

١.تێبینی بکە.

٢.هەڵیبوەشێنەرەوە.

٣.بیگۆڕە، بەوەی دەستبەجێ کاری تێدا بکەیت.

گەر تێبینی ئەوەت کرد کە بە سۆزگەلێکی سەلبیدا گوزەردەکەیت و چەند پرسیارێکی گونجاوت لەخۆت پرسی، ئەو دەمە توانای گۆڕین و لەجێدا دانانییت دەبێت. لەم بارەیەوە "ئەلبێرت ئەنیشتاین" گوتویەتی: "ئەگەر لەوەدا بوو بکوژرێم و تەنها یەك کاتژمێرم بۆ گەڕان لەدووی ڕێگایەك بۆ ڕزگارکردنی ژیانم لەبەردەمدا بوو، پەنجاوپێنج خولەکی یەکەمی دادەنیشم و بەدوی پرسیاری شیاودا دەگەڕێم، بەگەیشتن بەوە، دۆزینەوەی وەڵامەکەی تەنها پێنج خولەکەکەی تری دەوێت".

ئەگەر هەستت بە پەژارە و غەم و بێزاری کرد پێویستە لەخۆت بپرسیت:

*بۆچی هەست بەبێزاری و حەسرەت و پەژارە دەکەم؟... هەر کە گەیشتیتە هۆکارەکەی ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە:

– دەمەوێت هەست بەچی بکەم؟
– چۆن دەتوانم هەستەکانم بگۆڕم؟
لەدوای ئەوە پێویستە ڕووەو ئەو هەستانە ببزوێیت کە هەستی کامەرانی و ئاسودەگیت پێدەبەخشن.

ئێستا چوار بنەما سەرەکیەکەی کامەرانیت پێشکەش دەکەم:

١– ئارامی ناوەکی دەروونی:
کاتێك قەوارەی ناوەکیت سەلامەت دەبێت و بەخودی ڕاستەقینەتەوە وابەست دەبیت و لە (من)ی سەلبی و کۆت و پێوەندەکانی بەدوور دەبیت، هەروەها ڕێ بە هێزی خۆشەویستی دەدەیت دڵ و گیانت پڕبکات، ئەو دەمە قەوارەی ناوەکیت بەرگریەکەی لەدژی هەر کاریگەری و ڕووداوێکی دەرەکی زیاتر دەبێت. لەشەویشدا خەوێکی ئارام و قوڵت دەبێت، بەچاوپۆشی لەو ڕووداوانەی لەڕۆژدا پیایاندا تێپەڕیویت.
٢– تەندروستی باش و وزە:
زۆر لەخەڵك –بەداخەوە– تەندروستی و وزەیان لەکۆتایی لیستی بایەخپێدانەکانیاندا دادەنێن، زۆرێك خویان بە جگەرەکێشانەوە گرتووە و زۆر دەخۆن و زیادەڕۆیی لە چێژوەرگرتن دەکەن و بەدەگمەنیش مومارەسەی وەرزشێك دەکەن. تەنها ئەو کاتە لەبەهای تەندروستی و وزە تێدەگەن کە بەلا و کارەساتی تەندروستیان توشدێت. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ولاتلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾... پێویستە بزانیت ئەو شێوازەی ئەقڵی خۆتی پێ بەرنامەڕێژ دەکەیت و جۆری ئەو ڕژێمی خۆراکەی لەسەری ڕاهاتوویت و مەودای بەردەوامی و مومارەسەی یاریەوەرزشیەکان، هەموو ئەمانە کاریگەریان دەبێت لەسەر ئاستی تەندروستی و بڕی وزەت. ئەگەر تەندروستیەکی باش و نایاب و وزەیەکی بەرزت هەبوو، پەرۆشتر دەبیت و پتر هەست بە قەوارە و کیانی خۆت دەکەیت، کامەرانیشت لەپلەیەکی باڵادا دەبێت.

٣- خۆشەویستی و پەیوەندییەکان:

کاتێک خۆشەویستیت بۆ ئەوانی دیکە دروست و باش دەبێت و لە پەیوەندیەکی پڕ لەخۆشەویستیدا دەبیت لەگەڵ دەوروبەرتدا و بەفیعلی هەست دەکەیت گرنگیت پێدەدەن و پێویستیان پێت هەیە، تۆ زیاتر و زیاتر کامەران و ئاسوودە دەبیت.

٤- سەلماندنی خود:

کە ئامنجگەلێکی بەبەهات دەبێت و هەست بە پەرۆشیەک دەکەیت بۆ بەدەستهێنانیان، بەو ئاراستەیەدا خۆت لەکاردا دەبینیتەوە، هەستێکی ئیجابیانەت بەرامبەر خودی خۆت دەبێت و ئامانجەکانت بەدەستدێنیت و متمانەت بەخۆت زێدەتر دەبێت. کاتێک وێنەی خواستە بەرزەکان و ئامانجە نوێیەکانت دەکێشیت و کاریگەری و شوێنت لە ژیاندا ئاشکرا و ڕوون دەبێت، لەمەوە پتر کامەران دەبیت.

ئەم چوار بنەمایە سەرچاوەکانی کامەرانی و سۆزەئیجابیەکانن و لاوازیمان لەهەریەکێکیاندا دەبێتەهۆیەک لە توشبوونمان بە ئازار و سۆزە سەلبیەکان.

لەخوارەوە ڕوونیدەکەینەوە چۆن دەتوانیت هەستەسەلبییەکان دەمودەست بگۆڕیت بۆ هەستی ئیجابی... سێ ڕێسای سەرەکی هەن دەکرێت لەڕێیانەوە دەست بەسەر هەستەسەلبیەکاندا بگرین و بیانگۆڕین.

١) جوڵەکانی لاشە:

ئەو جۆر و شێوازانەی لاشەتی پێدەجوڵێنیت شوێن دادەنێن لەسەر زەین و هەستەکانت. بۆئەوەی ئەم دۆخە ڕوونبکەینەوە ئەم هەنگاوانە هەڵبگرە... شانەکانت شل و خاو بکەرەوە و سەرت دانەوێنە و بەهێواشی هەناسە بدە و بیر لەشتێك بکەرەوە کە بووەتەهۆی نارەحەتیەکی زۆر بۆت و دووپاتیبکەرەوە و بڵێ: "من دڵخۆشم و لەوپەڕی کامەرانیدام"... ئایا ئەمە ڕێگەیەکی دروستە؟ ئایا هەستە ڕاستەقینەکەت بەرجەستە دەکات؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر.

ئێستا ئەم هەنگاوە پێچەوانەییانە بگرەبەر، شانەکانت بەرز و ڕێکبکە و سەریشت بڵند و بەقایمی هەناسە وەربگرە و مشتەکانت بەوجۆرە توندبکە کە مشتەوانەکان دەیکەن، پاشان دووپاتیبکەرەوە: "من لاوازم"... ئایا ئەم شێوازە ڕەنگدانەوەی هەستی ڕاستەقینەت دەبێت؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر.

لەهەردوو بارەکەی پێشوودا جوڵەکانی لاشە ڕەنگدانەوەی ئەو پەیامە نابن کە تۆ بۆ زەینتی دەنێریت. کاتێك کەسێك دێت بۆ دیدەنگەکەم بۆ چارەسەری خەمۆکیەك کە توشیهاتووە، لێیدەپرسم: "چۆن ئەم کارەت کرد؟" ئەم پرسیارە ڕووبەڕووە بۆ کەسەکە چونکە دەمەوێت تێبینی دوو شت بکات: یەکەمیان ئەوەیە کە ئەو خۆی هۆکاری ئەو هەستەیە کە توشیبووە، دووەمیان باری دەروونیەکەی ڕەنگدانەوەی جوڵە جەستەییەکانیەتی... لێرەدا داوای لێدەکەم وەسفێکی جوڵەی گشتی لاشەیم بۆ بکات، شانە چەماوەکانی و سەرە نەویەکەی و شێوەی هەناسەدانی، پاشان داوای لێدەکەم ڕێك بوەستێت و شانەکانی ڕێك و سەریشی بڵند بکات و بەقوڵی هەناسەبدات و ئینجا لەبارەی هەستەکانیەوە لێیدەپرسم، ئاسایی دەڵێت: "هەنوکە هەست بەباشبوون دەکەم".

بەوە کۆتایدێنین، ئەوجۆر و شێوازەی لاشەتی پێدەجوڵێنیت بەدڵنیاییەوە کار لە هەستەکانت دەکات.

٢)دەربڕینەکانی لاشە:

ئایا دەزانی ژمارەی ماسولکەکانی ڕووخساری مرۆڤ چەندە؟... (٨٠) ماسولکەن، هەر ماسولکەیەکیش بەستراوە بە بەشێکی دیاریکراوی مۆخەوە، لەبەرئەوە ئەگەر کامەران بوویت خەندە دەکەیت، کە دڵخۆش بوویت پێدەکەنیت... کاتێك لەدۆخێکی نارەحەتی و وەڕسیدا بوویت بەکرژومۆن کردنی دەموچاوت دەریدەبڕیت. بەگۆڕینی دەربڕینەکانی ڕووخسار دەکرێت هەستەکانت بگۆڕین. بۆ ئەزمونکردنی ئەم دۆخە دەبێت پەیرەوی ئەمانە بکەیت: نیگاری خەندەیەك لەڕووخسارتدا بکێشە، هەست بەچی دەکەیت

لەکاتی زەردەخەنەکردنتدا؟... ئێستا ڕوانینێکی تووڕەیی و جاڕسی لەسەر ڕوخسارت بکێشە، لەم بارەیاندا هەستت چۆنە؟

نەخۆشخانەیەکی گشتی لە کالیفۆرنیا لێکۆڵینەوەیەکی لەبارەی دەربڕینەکانی ڕووخسارەوە ئەنجامدا، ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە ئاشکرایانکرد دەربڕینەکانی ڕووخسار کاریگەریی گەورەیان لەسەر هەستەکانی ئەو کەسانە هەبوو کە لێکۆڵینەوەکەیان لەگەڵ کرا. دەستیانکرد بە چارەسەری نەخۆشەکان بە دروستکردن و پەیداکردنی خەندە لەسەر ڕووخساریان. دوای تەنها سێ ڕۆژ لەچارەسەری نەخۆشە

خەمۆکەکانە. بە هاوکاریکردنیان لە خەندە و پێکەنین بۆهێنانیان، شیفا و چاکبوونەوە بۆ ڕێژەیەکی زۆر لە نەخۆشەکان پۆزەتیڤ بوو.

با ئێستا تاقیکردنەوەیەکی سادە بکەین، تێمەنی خەندەیەك و بێزارییەك. لەیەککاتدا لەسەر ڕووخسارت بکێشە، ئایا دەتوانیت ئەو کارە بکەیت؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، چونکە کارەکە لای نائاگاهیت تێکەڵدەبێت و دەئاڵۆزکێت، نائاگاهیت ناتوانێت دوو کاری دژیەك لەهەمانکاتدا ئەنجام بدات... پێدەچێت فەرمانێك یاخود بیرێك بە دژەکەی هەڵبوەشێنرێتەوە.

با تاقیکردنەوەیەکی دیکە ئەنجام بدەین... بیر لە شتێك یان کەسێك بکەرەوە کە بووبێتەهۆی خوڵقاندنی هەستێکی سەلبی لەتۆدا، هەر ئێستا بیر لە جارێك لەجاران بکەرەوە تیایدا نغرۆی پێکەنین بووبیت، کە دەکرێت لە تەماشاکردنی فیلمێکی گاڵتەجاڕی پێکەنین ئامێزەوە یان بیستنی نوکتەیەکەوە بووبێت. هەنوکە دیسان بیر لەو کەسە بکەرەوەکە بووبووە هۆی هێنانی هەستی سەلبی بۆت، تێبینی دەکەیت هەستەکانت گۆڕا، چونکە ئەزمونی پێکەنین تێکەڵ بە ئەزموونە سەلبیەکە بوو... کە خەندە دەکەیت ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین لە لاشەدا دادەبەزێت و ئاستی ئەندرۆفین بەرزدەبێتەوە و ئەمەی دوایش هۆکاری هەستکردنە بە کامەرانی پتر و ڕاڕایی کەم... پێویستە لەیەکەمینجاری داهاتوودا هەر کە کێشە و گرفت و ئاستەنگێك هاتەڕێت، زەردەخەنەیەك لەڕووخسارتدا بەدیاربخەیت. پێدەچێت هەموو جارێك کارێکی

سانا نەبێت، بەڵام لە گشت سات و حاڵێكدا ئەم خەندەیە بكە، تەنانەت گەر پێویست بوو قەیناكا زەردەخەنەیەكی ڕووكەش لەسەر ڕووخسارت وێنابكە تاكو ڕادێیت بەبێ زۆرلەخۆكردن خەندەی جوان بكەیت.

٣) نواندنی ناوەكی:

لەماوەی كردنی كارێكدا تۆ هەر پێنج هەستەكەت بەكاردێنیت، ئەو جۆر و شێوازەی پێیدەبینیت و پێدەچەژیت و بۆنیپێدەكەیت و هەستیپێدەكەیت، واتە هەموو شتێك كاردەكاتە سەر هەستەكانت... ئەو ڕێگـــە و شێوەیەش كە هەر ئەزموونێكتی پێدەگوزەرێنیت پێكهاتەیەكی تایبەتی هەیە، ئەگەر ئەو پێكهاتەیەت گۆڕی دەتوانیت ئەزموونەكە خۆیشی بگۆڕیت. بۆ لێكدانەوە و ڕاڤەی ئەم بارە پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە هەڵبگریت:

- بیر لە یەكێك لەو كەسانە بكەرەوە كە تەنها بەبیرلێكردنەوەیان بێزار و ناڕەحەت دەبیت، هەستت چۆنە؟... هەنوكە لەزەینی خۆتدا وێنای ڕووخساری بكە وەك ئەوەی دووگوێی درێژی وەك كەروێشكی هەبێت، ئێستا هەستت چۆنە؟

ئەگەر شێوەی پێكهاتەی هەر هەڵوێستێكت گۆڕی، دەتوانیت هەموو هەڵوێست و ئەزموونەكە بگۆڕیت. كاتێك هەست بە بێزاری و وەڕسبوون دەكەیت، ئەوا پێنج هەستەكەت بە پێكهاتەیەكی دیاریكراو بەكاردێنیت، خۆ ئەگەر هەستت بەكامەرانی كرد ئەوا هەر ئەو هەستانە بەكاردێنیت، بەڵام بەپێكهاتەیەكی تەواو جیاوازتر لەباری پێشوو... ئێستا ئەم تاقیكردنەوەیە ئەنجام دەدەین:

– بیر لە هەڵوێستێك بكەرەوە كە لەڕابردوودا پێیدا تێپەڕیویت و بووەتە هۆی پێدانی هەستێكی بێزاركار بۆت.

– كە بیر لەم هەڵوێستە دەكەیتەوە، تێبینی یەكەمین شت بكە كە بە خەیاڵتدا دێت، ئایا (بۆنموونە) وێنەیەكە؟! یان دەنگێك دەبیستیت یاخود شتێكە هەستی پێدەكەیت؟ بۆنموونە ئەگەر گوتت: "من خۆم دەبینم كارێك

دەکەم"، بۆ ئەم بیرە یەکەمین شت کە بەخەیاڵتدا هاتووە وێنەیە... ئێستا تێبینی دووەم شت بکە، ئایا دەنگە یان هەست؟ ئەگەر دەڵێیت دەنگە، بەوردی تێبینی دەنگەکە بکە، ئایا دەنگی خۆتە یان دەنگی کەسێکی دیکە؟ بزانە چی بەخۆت دەڵێیت... پێدەچێت کەسێك بڵێت: "هەست بەبێزاری دەکەم" یان "من هەست بە شەکەتی دەکەم"... بەدیاریکراوی چیت پێدەڵێیت؟ هەنوکە تێبینی بکە کتومت هەست بەچی دەکەیت؟ بزانە ئەو هەستە لەکوێدا چڕدەبێتەوە، لەگەدەدا یان سنگ یان شانەکانت یاخود لە سەرتدا؟

ئێستا ئێمە پێکهاتەیەکی کامڵمان هەیە، دەریخست چۆن هەستکردنت بە ناڕەحەتی لە ناخ و ناوەوەتدا دەردەکەوێت... بەدڵنیاییەوە دەگونجێت پێکهاتەکە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بگۆڕێت. بۆنمونە دەکرێت دەنگەکە بێت ئەنجا هەست پاشان وێنە، یاخود هەست دێت ئەنجا وێنە پاشان دەنگ.

– ئێستا دەبێت تێبینی بکەیت، وێنەکە لەکوێدا چڕدەبێتەوە... ئایا لەبەردەمتدا یان لای ڕاست یاخود لەلای چەپ؟ خەیاڵ بکە وێنەکە لێت دووردەکەوێتەوە، پاشان زیاتر و زیاتر دووردەکەوێتەوە... تێبینی هەستەکانت بکە، هەست بەچی دەکەیت؟

– دەنگەکە وەربگرە و بیگۆڕە بە دەنگێك بڵێت: "من بەهێزم، من بەهێزم". لەکۆتاییدا بەقوڵی هەناسە وەربگرە، پاشان سەرجەم گوشار و سۆزە سەلبیەکانت لەگەڵ دانەوەی ئەم هەناسە قوڵەدا دەربکە.

– وێنەکە بگۆڕە و خۆت بەپشوو و ئارامی و کامەرانیەوە بێنەخەیاڵ و بڵێ: "من بەهێزم". هەناسەی قوڵ وەربگرە، پاشان وێنەکەی زەردەخەنەیەك لەسەر ڕووخسارت بکێشە... ئێستا هەستت چۆنە؟

کاتێك جوڵەکانی لاشە و دەربڕینەکانی ڕووخسار و وێناکردنە ناوەکیەکانت دەگۆڕیت، ئەو دەمە دەتوانیت دەمودەست هەستەکانیشت بگۆڕیت.

ئەم ڕەچەتە کارایەت پێشکەش دەکەم، یارمەتیت دەدات لەگۆڕینی هەر سۆزێکی سەلبی و وەهات لێدەکات هەست بە پشوو و کامەرانی بکەیت.

١. هەستێکی سەلبی بنووسە کە هەنوکە کاریگەری لەسەرت هەیە.
٢. وەڵامی "بۆچی ئەم هەستەت هەیە؟" لای خۆت تۆمار بکە.
٣. ئەو کاغەزە لەتوپەت بکە و بۆ دوور فرێی بدە.
٤. ئێستا هەستێکی ئیجابی تۆماربکە کە خوازیاریت هەتبێت.
٥. لەبیری خۆتدا خۆت بە هەستە نوێیەکەوە وێنابکە.
٦. پێڵووەکانت لێکبنێ و لەکاتی بیرکردنەوەتدا لەم هەستە، تێبینی یەکەمین شتێك بکە کە بەبیرتدا دێت، ئایا ئەوە شتێکە دەیبینیت، دەیبیستیت، یان هەستی پێدەکەیت؟... پاشان تێبینی دووەمین و سێیەمین شت بکە کە دێن بە بیرتدا.
٧. وێنەکە بگۆڕە، لێی نزیکبەرەوە و گەورەی بکە و ئینجا بچۆرە نێویەوە، پاشان دەنگەکە بگۆڕە و بیکەرە دەنگێکی بەرزی بەهێز.
٨. جوڵەکانی لاشەت بگۆڕە، سەرت بڵند بکە لەگەڵ ڕێککردنی شانەکانت و هەناسەدانی توند و بەهێز.
٩. پێنج جار وتەکەت دووپاتبکەرەوە: "من بەهێزم".
١٠. خەندەیەك لەڕووخسارتدا بنوێنە.

هەنوکە با دوورتر بڕۆین و پتر قوڵبینەوە بۆ (دەسەڵات بەسەر خود) دا، تا بتوانین ئاشکرای بکەین چۆن بەسەر ترسەکانماندا زاڵدەبین، چۆن لەهەر ترسێك خۆڕزگاربکەین کە بەدرێژایی ژیانمان هاوڕێمان بووە. پێویستە سەرەتا تێبگەین کە ترسەنەخۆشی (الخوف المرضي) کە بەئینگلیزی (فۆبیا phobia) یە، بریتیە لە ترسێکی نالۆژیکی. لێرەدا بڕوابوونی بەهێزی توشبووەکە بەوەی ئەو ترسە هەقیقەتە، مانای نەوەنییە لای هەمو خەڵك هەقیقەت بێت.

با پرسیارێکت لێبکەم... لەوبڕوایەدایت هەموو کەسێك ترسی لەفڕۆکە هەیە؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر... ڕات چییە لەبارەی ترس لەجێگابەرزەکان، ترس لە ئاژەڵان و مێروەکان و جێگا داخراوەکان یاخود هەر ترسەنەخۆشیەکی دیکە؟ ئایا باوەڕت وەهایە سەرجەم خەڵکی هەست بەم ترسە دەکەن؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، وانییە؟!...بەڵام ئەو کەسەی ترسەنەخۆشیی هەیە

بابەتی ترسەکە بەلایەوە هەقیقەتێکی ڕەهایە، ئەم بڕوایەشی بەهۆی ئەزموونێکەوە بۆ دروستبووە کە لەڕابردوودا پێیدا تێپەڕیوە. بەم پێیە تۆ ئەمڕۆ بەزانین و ئەزموونەکانت و تەمەنیشتەوە ئەو کەسەنیت کە بەدەست ترسەوە دەناڵێنیت، بەڵکو وەك کەسێك لەڕابردوودا ئەم ترسەت هەیە و بەدرێژایی ساڵانی ڕابردووش لێت جیانەبووەتەوە... هەنوکە لەوبڕوایەدانیت کاتی ئەوە هاتووە کە لەهەر ترسێك ڕزگاربین و ژیانمان دوور لە پێوەندەکان بگوزەرێنین؟ هەمیشە بیرت بێت ئەگەر پێکهاتەی هەر ترسێکت گۆڕی لەگەڵ گۆڕینی ماناکانیدا، دەتوانیت بیگۆڕیت و لێیڕزگاربیت... ئێستا تۆ و ئەم ئەزموونەی خوارەوە:

ئایا ئارەزووی تەماشاکردنی فیلمە ترسناکەکانت هەیە؟ ئەگەر وەڵامەکە "بەڵێ" یە، ئایا لەکاتێکی درەنگی دوای نیوەشەو و بەتەنها دەتوانیت تەماشای ئەو جۆرە فیلمانە بکەیت؟ کە نمایشەکە کۆتاییدێت و دەتەوێت بۆنموونە بچیتە (دەبلیوسی) ئایا بەدەوری خۆتدا سەرت دەسوڕێنیتەوە و بۆ ئەملاولای خۆت دەڕوانیت؟

بالێت بپرسم... ئەگەر فیلمێکی ترسناکت لەنیوەڕۆدا و لەگەڵ هاوڕێکانتدا تەماشاکرد، هەستەکانت لەبارەکەی پێشوو دەچن؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، وانییە؟

کەواتە ئاخۆ تۆ بڵێی هۆکاری ترسەکە بەدیاریکراوی چی بێت؟ دەنگە یان وێنە یاخود هەردووکیان پێکەوە؟ هەردووکیان، وانییە؟... ئایا ترسەکەت بە هەمان ڕادە دەبێت ئەگەر شاشەی نمایشەکە زۆر لێت دووربوو؟ نەخێر. ئەگەر شاشەکەمان بچوککردەوە ئایا ئاستی هەستکردنت بە ترس وەك هەمان دۆخەکەی پێشووتر دەبێت کە شاشەکە گەورەبوو؟... نەخێر.

با گەمەیەکی کەم لەگەڵ دەنگ بکەین. ئەگەر بەتەواوی دەنگی فیلمەکەمان بڕی، ئایا هەستەکانت وەك خۆی دەمێننەوە؟ ئەگەر مۆزیکێکی تایبەتی وەك ئەوەی لە نمایشە پەهلەوانیەکان (نمایشەکانی سێرك)دا دەبیسترێت بۆ فیلمەکە سەربار بکەین، هەر هەمان هەستت دەبێت؟

ئێستا لەیەککاتدا باگۆڕانکاریی لە هەریەکە لە دەنگ و وێنەشدا بکەین...
مۆزیکێکی نمایشە پەهلەوانیەکان دادەنێین و لەهەمانکاتدا گوێی درێژ وەك
گوێی کەروێشك بۆ سەرجەم کەسایەتیەکانی فیلمەکە زیاددەکەین، ئەمجارەیان
هەستەکانت هەر بەشێوەی پێشوو دەبن؟ ئایا لەوکاتەدا فیلمەکە دەبێتە
فیلمێکی ترسناك؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر... هۆکار چییە؟ هۆیەکە ئەوەیە کە
پێکهاتەی ئەزموونەکە بەتەواوی گۆڕاوە و بەوەش ڕوانینت بەرامبەری گۆڕاوە.

ئێستا با بەیەکجاری و بۆ هەتاهەتایە خۆ لەترس ڕزگاربکەین (بەڵام لەبیرت
بێت ئەمە جێگرەوەیەك نییە بۆ چارەسەری حاڵەتە قورسەکان، کە باشترە
ڕاوێژ بە پزیشکی دەروونی پسپۆڕ بکرێت، هەروەها ئەگەر ویستت بەتەنها ئەم
تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەیت با کەسێکت لەگەڵدا بێت کە متمانەت پێی
هەبێت).

بەمجۆرە دەست بەتاقیکردنەوەکە دەکەین:

١. واخەیاڵ بکە لەهۆڵێکی نمایشی سینەمایدایت، دەوروبەرت خەڵکێکی
زۆری لێیە، هەست بە دڵنیایی دەکەیت چونکە دوو لەکەسە خۆشەویستەکانت
لەتەنیشتەوە دانیشتوون، وەك دایك و باوك یان هاوڕێکانت.....هتد.

٢. وا دابنێ شاشەیەکی گەورەی نمایشکردن لەبەردەمتدا هەیە و فیلمێك
لەسەر ئەو ترسەنەخۆشیەی توشتهاتووە نمایشدەکرێت. لەیادت بێت تۆ تەنها
بۆ تەماشاکردنی فیلمەکە لەوێندەریت و بەشێك نیت لە ڕووداوەکانی فیلمەکە و
لەتەنیشتەوە کەسانێك هەن خۆشەویستیان بۆت نادیارە.

٣. مشتەکانت توند بکە، وەك ئەوەی مشتەکۆڵەوانەکان دەیکەن، چونکە ئەم
کارە ئاگایی دێنێت و یادت دەخاتەوە کە تۆ بەشێك نیت لە ڕووداوەکانی
فیلمەکە و تەنها لەنێو تەماشاچیاندایت و دەتوانیت دەست بەسەر لێدان و
نمایشی فیلمەکەدا بگریت. فیلمەکە بەو دیمەنە دەستپێبکە کە وێنەی
دواهەمینجاری خۆتی تێدایە کە هەستکردنت بە ترسەنەخۆشی و ترس

لەبارودۆخی دەوروبەر دەرکەوتووە. بە ڕووداوەکان دەستپێبکە و با شریتی ڕووداوەکان هەمووی لەپێش چاوتدا تێپەڕێت، تا کۆتایی فیلمەکە...

٤. کاتێك دەگەیتە کۆتایی فیلمەکە، شریتەکە بوەستێنە.

٥. ئێستا خەیاڵی خۆت بکە ڕووەو شاشەی نمایشەکە دەڕۆیت، تا بچیتە نێو دیمەنی کۆتایی فیلمەکەوە. پاشان بەپێچەوانەوە بەخێراییەکی زۆر هەروەك نمایشی فیلمە قۆشمە و پێکەنیناویە کۆنەکان (وەك فیلمەکانی شارلی شاپلن) پێنج جار (لەکۆتاییەوە بۆ سەرەتا) لێیبدەرەوە.

٦. جارێکیتر بەپێچەوانەوە فیلمەکە نمایش بکەرەوە لەگەڵ بۆزیادکردنی گوێی کەروێشك بۆ گشت کەسێتیەکانی فیلمەکە و سەرباركردنی مۆزیکێکی نمایشەکانی سێرك.

٧. بەقوڵی سێ جار هەناسە وەربگرە، دوایی سێ جار دووپاتیبکەرەوە: "من لە ترس ڕزگارم بوو، من بەهێزم"، سەر و شانەکانت بجوڵێنە و پاشان هەست و نەستت وەسف بکە.

٨. بۆ دڵنیایت لە سەرکەوتویی ئەم تاقیکردنەوەیە... خەیاڵی خۆت لەداهاتوودا بکە لەهەڵوێستێکدایت کە ترسێکت لەڕابردوو هەیە و تێبینی هەستەکانت بکە لەو کاتەدا. ئەگەر ئەم هەستانە ئاسایی و ئیجابی بوون ئەوا لە ترس ئازادبوویت، خۆ ئەگەر هەستەکانت بە سەلبی مابوونەوە سەرلەنوێ تاقیکردنەوەکە دووبارەبکەرەوە.

٩. خەیاڵت بکە ئێستا تۆ بەهێزتریت و متمانە و سەربەستیت زیاترە. ئەم وێنەیە گەورەبکە و ڕووناکیبکەرەوە، وێنەکە لەخۆت نزیکبکەرەوەو هەموو ئەو ڕەنگانەی بۆ زیادبکە کەپێتخۆشترن. بچۆ نێو وێنەکە و بەهەستەکانیەوە بژی و هەستەکانی وەربگرە و مەودای ئەو هێزە تێبینی بکە کە بوویتەتە خاوەنی.

١٠. لەوێنەکە بچۆ دەرەوە، سێ جار بەقوڵیی هەناسە وەربگرە و لەهەرجارێکدا خەیاڵی وێنەکەت بکە لەبەردەمتدا، پاشان ساتێك بوەستە و سوپاسی خوای گەورە بکە کە ڕێی ئازادبوونی بۆ ڕۆشن کردیتەوە.

هەرلەنەمرۆوە پێویستە دەست بە جڵەوی کارەکانتەوە بگریت و خۆت لەنێو

ئەڵقەیەکی بەتاڵدا حەپس نەکەیت، هەر بۆشاییەکی ژیانت هەیە پڕیبکەرەوە، دەست بەئارەزوو و هیوایەتێکی نوێ بکە وەك وێنەکێشان یا وەرزش.... هتد. ئەگەر ویستت لەگەڵ کەسێکدا لەبارەی گرفتێکەوە بدوێیت، ئەو کەسە بۆ یارمەتیدانت هەڵبژێرە کە زانست و ئەزموونی هەیە. هەرگیز هەڵبژاردەت لەو کەسانە نەبێت کە ناستەنگ و کێشەکان زیاتر و زیاتر ئاڵۆز دەکەن. لەبەندکردنی خۆت لەنێو ڕابردوودا بەردەوام مەبە، چونکە ئەگەر لەڕابردوودا ژیایت ئەوا هەر ئەو ڕابردووە دەبێتە ئێستا و داهاتووشت.

لەهەر هەفتەیەکدا بەلایەنی کەمەوە جارێك خۆت خەڵات بکە، بۆنمونە تەماشای فیلمێکی کۆمیدی بکە یا کتێبێکی خۆش بخوێنەرەوە یان داوەتێکی خۆت بکە بۆ چێشتخانەیەك. پێویستە جارجارە چێژ لە مۆڵەتەکان وەربگریت لەجێگا هێمنەکاندا تاکو لەدوای ناڕەحەتی و شەکەتی کاری بەردەوام هەست بە پشوو و حەوانەوە بکەیت، یاخود بەسادەترین ڕێزگرتن پیاسەیەك بکە و لەدیمەنە جوانەکانی سروشت چێژ وەربگرە. زۆر پێبکەنە، ژیان زۆرکورترە لەوەی بەهەدەری بدەیت. جەخت بکەرەوە لەو شتانەی خۆشتدەوێن چونکە مانای ژیان هەر ئەو مانایەیە کە تۆ بۆ خۆتی دادەنێیت.

ژیانت ڕازاوە و قەشەنگ و جوان بکە، چونکە هەر ڕۆژێك بریتییە لەسەرەتایەکی نوێ، هەر ساتێك بەخششێکی پەروەردگارە، هەروەك خوای مەزن دەفەرموێت: ﴿إن الله لذو فضل على العالمين ولكن أكثر الناس لايشكرون﴾.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،

بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

ڕەفتار

ڕێگای کردار

(٥)

ڕەفتار

"ڕێگای کردار"

"ئەوەی لەخەڵك بگات دانایە، ئەوەی لەخۆی بگات زەین کراوەیە"

لاوتسۆ

نادیە لە سەلیقەی ماسی سوردکردنەوەدا لەنێو هاوڕێ و خزمەکانیدا ناوبانگی هەبوو. ڕۆژێك (نەبیلە)ی دەستەخوشکی داوەتکرد بۆ ئێوارەخوانێك تا خواردنە خۆش و بەتامەکەیی لە میوانیەکدا پێشکەش بکات. نەبیلە داوای لە نادیە کرد کە لەبەرچاویدا ئەم خواردنە ئامادەبکات تا نهێنی شێوە و ڕێگا نایابەکەی سورکردنەوەی ماسی فێرببێت. نادیە بە لێکردنەوەی سەر و کلکی ماسییەکان دەستیپێکرد، پاشان کەمێك وردەئاردی پێدا پرژاند، لەدوایدا خستییە نێو ڕۆن زەیتی قرچاوەوە... نەبیلە پرسیاری هۆی لێکردنەوەی سەروکلکی ماسیەکانی لە نادیەکرد، ئەو گوتی: "بەتەواوی نازانم، من بەمشێوەیە لە دایکمەوە فێربووم"... نەبیلە داوایکرد کە ئەگەر دەکرێت پەیوەندی تەلەفۆنی بە دایکی نادیەوە بکات تا نهێنی ئەم کارە تێبگات، نادیە قایلبوو، پەیوەندی تەلەفۆنی لەگەڵ دایکی کرد، نەبیلە خۆی ناساند و گوتی کە

نادیە بۆ ژەمەماسیەکی سورەوەکراوە داوەتیکردووە و لەکاتی ئامادەکردنی خواردنەکەدا سەروکلکی ماسیەکانی لێکردوەتەوە، جا کە پرسیارم لە نهێنی ئەم کارەکرد ئەو گوتی ئەم شێوازە لە تۆوە فێربووە، ئێستا دەمەوێت هۆی برین و لێکردنەوەی سەروکلکی ماسیەکان بزانم... وەڵامەکەی دایکی نادیە ئەمەبوو: "من بەدروستی نازانم بۆچی، لە نزیکی چل ساڵ لەمەوبەرەوە لەدایکمەوە فێربووم"... زانخوازی پتر لای نەبیلە دروستبوو و داوایکرد کە ئەگەر بگونجێت پەیوەندی بە نەنکیەوە بکات تا نهێنیەکەی چنگبکەوێت. ژمارەی تەلەفۆنەکەی وەرگرت و پەیوەندی کرد، لەکاتێکدا کە شەیدایی و پەرۆشیی بۆ زانینی نهێنی پشت برینی سەروکلکی ماسیەکان لەوپەڕیدابوو... دوای ئەوەی نەنە بیستۆکی تەلەفۆنی هەڵگرت، نەبیلە مەسەلەکەی بۆ بەیانکرد و داوای زانینی نهێنیەکەی لێکرد، ئەو پێکەنی و گوتی: "کچی خۆم ئەم کارە هیچ نهێنیەکی تێدانییە، من ئەو دەمە ناچاربووم سەروکلکی ماسیەکان ببڕم، لەبەرئەوەی ئەو دەفرەی ماسیم تێدا سووردەکردەوە بچوك بوو و ماسیەکانی بەتەواوی تێدا جێنەدەبووەوە"!!

ئەم چیرۆکە بۆیڕوونکردینەوە، هەر لەسەرەتای بوونمانەوە لە ژیاندا بەهۆی کەسانی دیکەوە بەرنامەڕێژدەبین و ڕەفتار و هەڵسوکەوت و وتە و قسەکانمان وەك ئەوانی لێدێت. ئەمە بەبێئەوەی بپرسین ئاخۆ ئەم بەرنامەڕێژیە بۆمان بەسودە و یارمەتیمان دەدات لە گەشەکردن و پێشکەوتنمان لەژیاندا یا پەلبەستمان دەکات لەبەرەوپێشچوونمان لە گەیشتن بە خواستەکانماندا.

جارێك گەنجێك هاتە دیدەنگەکەم لە مۆنتریال و پێیگوتم: " من لەژیانمدا بۆ جارێکیش نەگریاوم و باوەڕناکەم بزانم چۆن بگریم"... کە لەهۆکاری ئەو بڕوایەیم پرسی وەڵامیدایەوە: "بۆ تەنها جارێکیش نەمبینیوە باوکم بگری، ئەو بەردەوام پێیدەگوتم گریان سیما و خەسڵەتی پیاو نییە". لەهەمانکاتدا گەنجێکی دیکەم چاوپێکەوت، گوتی: "پێویستم بە هاوکاری و یارمەتیت هەیە، زۆر ئاسان دەگریم، دەترسم خەڵك وابزانن لاوازم". لەنهێنی ئەو گریانەیم پرسی، ئەو گوتی: "دایکم و باوکیشم زۆر سوك و ئاسان دەگریان، جا لەحاڵەتی

خۆشی و حاڵەتی ناخۆشیشدا، ئەوان بەردەوام دووپاتیاندەکردەوە کە گریان خاڵیبوونەوەیەکە لە سۆزەکان".

بەمجۆرە دەبینین یەکێك لە گەنجەکان هاتووە فێربێت چۆن بگری، دووەمیش بۆئەوەی ئیدی بەس بگری. هەردووکیشیان ئەم ڕەفتارەیان لە دایك و باوکیانەوە فێربوون.

"فیلیب زیمباردو" لەکتێبی (پێداویستیەکانی دەروونزانی و ژیان) گوتویەتی: "ئێمە لە منداڵیماندا ڕێسا گشتیەکانی ژیان و شێوەی ڕەفتارمان لە نمونەکانی گەورەکانی دەوروبەرمانەوە فێردەبین"منداڵان چاودێریدەکەن و وردەبنەوە و وەیاددێننەوە و پەرۆشدەبن بۆ لاسایکردنەوەی ڕەفتاری گەورەکان. منداڵان توانایان هەیە بۆ مەودای دوورتر لەوەی تێبینیدەکەن و دەیبیستن، بڕۆن.

ڕەفتار چییە؟ لەکوێوە دێت؟ ئایا دەتوانین بیگۆڕین؟

ڕەفتار چییە؟

بەپێی وتەی "د.چاد هلمستتر" دانەری کتێبی (چی دەڵێیت کە لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟) "ڕەفتار ئەوەیە کە دەیکەین یا نایکەین"... ڕەفتار مانای هەڵسوکەوتە، چۆن هەڵسوکەوت دەکەین؟ یاخود چۆن هەڵسوکەوت ناکەین؟... ئەوە فاکتەری ڕاستەوخۆی دیاریکردنی سەرکەوتن یا فەشەلمانە. بەو مانایە کە ئەگەر کارەکەتت خۆشویست، ئەدائیشت لەپلەیەکی باڵادا دەبێت، گەر خۆشەویستیت بۆ کارەکەت نەبوو، ئەدائت لاواز دەبێت. ئەگەر بۆنمونە ویستت بە زمانێکی نوێ بدوێیت، هەڵسوکەوت دەکەیت و فێردەبیت چۆن بتوانیت بەو زمانە بدوێیت. هەمان حاڵەت دەچەسپێت لەسەر مۆسیقا و خوێندنەوە و وەرزش و هونەری چێشتلێنان، ئەو ئاکامەش کە پێیدەگەیت بریتیە لە ڕەنگدانەوە و پەرچەکرداری هەڵسوکەوت و ڕەفتارت. گەر ڕەفتارت ئیجابی بوو ئەنجامیش ئیجابی دەبێت. ئاکامی ڕەفتاری ڕەنگ سەلبیش حەتمیە سەلبی دەبێت. بۆنمونە ئەگەر قەیرانێکی هاتوچۆ بووەهۆی دواکەوتن و تووڕەبوونت، بەبێ هیچ پاساوێك بارێکی گران و زیاد لەتوانای خۆت دەهاویتە سەرشانت، بەڵام گەر ئەو دەرفەتە بقۆزیتەوە و کاتەکەت بە گوێگرتن لە مۆسیقایەك کە

پێتخۆشە یا کاسێتێك کە زانیاریگەلێکی بەسوودی تێدایە و بیری ئیجابیت دەداتێ بەسەربرد دەرەنجام تەواو جیاواز دەبێت.

سەرچاوەکانی ڕەفتار:

یەکەم/ کاریگەرییە دەرەکیەکان:

وەك پێشتر باسمانکرد، دەگونجێت کاریگەریەدەرەکیەکان شوێن دابنێن لەسەر بڕوا و ڕەفتار و تێڕوانینت لەهەمبەر شت و هەڵوێستەکان.

١) بەرنامەڕێژی لەڕێی دایك و باوکەوە:

ئەگەر بینیت دایك و باوکت جگەرەدەکێشن، زۆرجار لاسایی ئەو ڕەفتارەیان دەکەیتەوە و تۆیش لەسەر جگەرەکێشان ڕادێیت و خووی پێوەدەگریت. ئەگەر ئامۆژگاریان کردیت متمانەت بەکەس نەبێت و بسڵەمیتەوە و حەزەر لە خەڵك بکەیت بەوەی کۆمەڵێك درندەن، بەزۆریی ئەم وتانە ئاکامەکەی وەها دەبێت کە متمانەت بەکەس نابێت و گومانت لە هەموو دەورووبەرت دەبێت.

لەهەمانکاتدا ئەگەر دایك و باوکت بەشێوازێکی ئیجابی و پەرۆشانە هەڵسوکەوتیان بەرامبەر ئاستەنگ و ڕووبەڕووبوونەوەکان دەکرد، ئەوا زۆربەیجار لەسەر ئەو ڕێگە و شێوازە ڕادێیت و چاویانلێدەکەیت.

جارێك لەڕێدابووم بۆ شاری (کیبیك) ی کەنەدا بۆ پێشکەشکردنی وانەیەك لەوێندەر. لەنیوەی ڕێگادا هەستم بە تینوێتی کرد، وەستام تا هەندێك خواردنەوە لە مەکینەی ئۆتۆماتیکی بکڕم. منداڵێکم بینی لە تەمەنی دەوربەری دوانزدە ساڵاندا بوو، لەبەردەممدا بوو تا ئەویش قوتویەك ساردەمەنی بکڕێت، پارەکەی دانا و بەقاچ لە مەکینەکەی هەڵدا. پاش ئەوەی قوتوەکە داکەوت ڕایکێشا و ویستی بڕوات. لێینزیك بوومەوە و پرسیم: "دەتوانیت پێم بڵێیت بۆچی بەوشێوەیە مامەڵەت لەگەڵ مەکینەکەدا کرد؟"، گوتی: "لەبەرئەوەی دەمەوێت شتێك بکڕم بیخۆمەوە"... دوای ئەوەی بۆم باسکرد کە منیش هەر

دەمەوێت هەندێك خواردنەوە بکڕم، پێمگوت: "ئایا هەر دەبێت پارەکە دابنێم و ئینجا بە قاچ لەمەکینەکە هەڵبدەم؟" منداڵەکە گوتی: "بەڵێ، ئەمە هەموو جارێك ڕێگەیەکی باش و دروست بووە، یەکجاریش نەبووە سەرکەوتوو نەبووبم، پاشان باوکیشم هەر وەها دەکات"... پارەکەم دانا و بەهێمنی چاوەڕێمکرد (بەبێ ئەوەی بەقاچ بکێشم بە مەکینەکەدا) پاشان قوتوە ساردەمەنیەکی خواردنەوە بەشێوەیەکی ئاسایی داکەوت و خواردمەوە. منداڵەکە واقیوڕما، وەك ئەوەی باوەڕ بەچاوەکانی خۆی نەکات.

٢) بەرنامەڕێژی بەهۆی قوتابخانەوە:

بۆنمونە ئەگەر مامۆستای بیرکاریت خۆش نەوێت، بەزۆریی لەو وانەیەدا لاوازدەبیت و ڕەفتاریشت بەرامبەری سەلبی دەبێت... شێوازی هەڵسوکەوتی خوێندکار و مامۆستا لە خوێندنگا زۆرجار کاریگەری کارای لەسەر ڕەفتارت دەبێت. لەزمانی ئینگلیزیدا لە یەکەمەکان بووم لەبەرئەوەی مامۆستای ئەو وانەیە لەوجۆرە مامۆستایانە بوو کە پەرۆشیی لە خوێندکاراندا دەخولقێنن و هانیاندەدەن بۆ کۆششکردن. یەکبینە من و هاوڕێکانمی هاندەدا، دەرەنجام وەهابوو کە ئاستی تێکڕاییەکانم بەرزکردەوە، بەتێکڕا ٩٠٪ بوو... ئەمە بەپێچەوانەی وانەی کیمیاوە چونکە ڕەخنەکانی مامۆستاکەی تێکشکێنەر و داخکار بوو بۆمان، کە هەڵەمان دەکرد هەمیشە گاڵتەی پێدەکردین، خێرا سزایدەداین، بابەتی هاندان و شتی وا هەرگیز بەبیریدا نەدەهات... کەواتە خوێندنگا لەو فاکتەرە کاریگەرە سەرەکیانەیە کە ڕەفتارمان ئاڕاستەدەکات.

٣) بەرنامەڕێژی بەهۆی هاوڕێوە:

ئەگەر کۆمەڵێك هاوڕێی جگەرەکێشت بۆخۆت هەڵبژارد، پێیان کاریگەردەبیت و ئیدی تۆش لەسەر جگەرەکێشان ڕادێیت، پێچەوانەکەشی بەپێچەوانەوە دەبێت. ئەگەر منداڵێك بڕیاری ڕاکردنی دا لە خوێندنگا یا بڕیاری خواردنەوەی مەی و ماددەبێهۆشکەرەکانیدا، زۆربەیجار بە کاریگەریی

هاوڕێکانیەتی، چونکە هاوڕێکانی گەورەترین شوێنەوار و کاریگەریان لەسەر ڕەفتاری دەبێت.

٤) بەرنامەڕێژی بەهۆی هۆکارەکانی ڕاگەیاندنەوە:

ئەگەر ئەستێرە (هونەرمەندە) لەلاخۆشەویست و پەسەندەکەت مەی دەخواتەوە یان ماددە بێهۆشکەرەکان بەکاردێنێت، پێدەچێت پێی کاریگەربیت و تۆیش هەمان شێوە ڕەفتار بکەیت... هاوڕێیەکم بۆی باسکردم کە کچەکەی بڕیاریداوە بۆ هەمیشە واز لەخوێندن بهێنێت، کە لەهۆیەکەیم پرسی پێیگوتم:" یەکێك لە ئەستێرە خۆشەویستەکانی لە چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا باسی لەوەکردووە کە ئەو وازی لە خوێندن هێناوە و دوای پێنج ساڵ لە وازهێنانەکەی بووەتە ئەستێرەیەکی بەناوبانگ"! ! نمونەگەلی زۆر هەن دووپاتیدەکەنەوە هۆکارەکانی ڕاگەیاندن شوێنکاری زۆر لەسەر ڕەفتار بەجێدێڵن، بەدوای ئەمەشدا لەسەر مەودای توانایمان لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانماندا.

دووەم/ *ئەزموون و خیبرەکان:*

چەند توێژەرێك تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر چۆنیەتی دەسخستنی ڕەفتار ئەنجامدا، مشکێکیان خستە نێو مەتاهەیەکەوە (ژوورێکی پێچاوپێچ) لەکۆتاییدا پارچە پەنیرێکیان دانا، لەدووریی بیست سانتیمەتری سەرەتاوە تەلێکی گەیەنەریان دانا و گەیاندیان بە تەزووی کارەبایی بەجۆرێك لەو جێگایەدا و بەکاری لێدانی کارەبایی مشکەکە بازدەدات و خولێك لە هەوادا دەدات و پاشان ڕووەو پارچە پەنیرەکە دەڕوات. بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ تاقیکردنەوەکەیان دووبارە دەکردەوە. لەدوای ئەوە تەزووی کارەبایی گەیەنەرەکەیان لابرد و جارێکی دیکە مشکەکەیان خستەوە نێو مەتاهەکەوە... مشکەکە ڕووە و پارچەپەنیرەکە چوو. کە گەیشتە ئەو جێگایەی دەبوو لێدانە کارەباییەکەی بەربکەوێت، وەك لەسەری ڕاهاتبوو بازیدا و خولێکی لەهەوادا دا و پاشان بەرەو

پەنیرەکە ڕۆیشت. ئەم تاقیکردنەوەیە ڕوونیکردەوە کە لەگەڵ نەبوونی لێدانە کارەبایییەکەش کەچی مشکەکە هەر لەڕێگای ئەزموونەکەیەوە بەڕەفتارێکی دیاریکراو و تایبەت بەرنامەڕێژکرا.

کەسێك بۆ دیدەنگەکەم سەردانی کردم و پێیگوتم: " من ناتوانم متمانە بە هیچ ئافرەتێك بکەم، ئەمەش ئازاربەخشە بۆم". کە لەهۆیەکەیم پرسی گوتی: "زەماوەندم کردووە و ئێستا دوو منداڵیشم هەیە، ژیانمان زۆرباش و نایاب بوو تا ئەودەمە کە هاوسەرەکەم، لەبەرئەوەی پەیوەندی بە پیاوێکی ترەوە هەبوو بەجێیهێشتم و منداڵەکانیشی لەگەڵ خۆی برد. ئێستا هەست بە تەنهایی دەکەم و لەپەیوەندیگرتنیشم لەگەڵ ئافرەتێکی تر زۆر دەترسم، نەبادا جارێکی دیکەش بەهەمان ئەزموونـدا تێپەڕیبمەوە. ئەمە کارێکی ئازاربەخشە بۆم". ڕووداوی ئەم کەسە ئەوەبوو کە ڕێز و بڕوای بۆ ئافرەت بەگشتی لە ئەزموونە تایبەتیەکەی خۆیەوە سەرچاوەی گرتبوو، ئەمەش کاریگەریی لەسەر هەست و ڕەفتارەکانی بەجێهێشتبوو.

سێیەم/ *ڕێزلەخۆگرتن:*

شوێنکارێکی گەورەی سەر ڕەفتارت لەڕێز و هەڵسەنگاندنتەوە بۆ خودی خۆت دروستدەبێت، هەروەها لە مەودای متمانە و ڕێزلێنانتەوە بۆی. "ناتانیل براندن" دانەری کتێبی (چۆن ئاستی ڕێزلەخۆگرتنت بەرزدەکەیتەوە) گوتویەتی: "هەستمان لەهەمبەر خودی خۆمانەوە بەشێوەیەکی یەکلایی شوێنەوار لەسەر سەرجەم شێواز و دیمەنەکانی هەڵسوکەوتمان دادەنێت"... گەر ئاستی ڕێزخۆ لای کەسێك نزم بوو، ئەو کەسە هەستکردنی بە کەمیی خۆی بە زۆرخۆری یا تەماشاکردنی شەوڕۆژانەی تەلەفزیۆن قەرەبوو دەکاتەوە. دەشێت ئەو کەسە هەست بەناتوانایی و نائارامی بکات و گومانیشی لە تواناکانی هەبێت لەبۆ سەرکەوتن. بەپێچەوانەشەوە بۆ ئەو کەسەی هەست بە بەها بۆخۆدانانێکی دروست بەرامبەر خۆی دەکات، کە ڕادەی ڕێزلەخۆگرتنی زۆرە و بەمتمانەوە و گوستاخ و ئازایانە هەڵسوکەوت دەکات و هەمیشە

ئەنجامگەلێکی باشتر بەدەستدێنێت و ژیانێکی خۆشتر و نایابتر دەژی.

لەیەکێك لە وانەکانمدا لە (دالاس) لە ئەمریکا، خانمێکی گەنج کە لەسەرەتای بیستەکانی تەمەنیدا بوو لێمنزیکبووەوە و گوتی: "د.ئیبراهیم ئەوەی لە وانەکەتدا گوتت زۆر لۆژیکی بوو، بەلام هێشتا ڕقم لەخۆمە، ڕقم لە قژمە، ڕقم لە لوتمە، هەرگیز نامەوێت لەئاوێنەدا سەیری ڕووخسارم بکەم، نامەوێت خۆم ببینم"... پرسیارم لە بارودۆخی کرد لەشوێنی کارەکەیدا، گوتی: "هەفتەی ڕابردوو دەریانکردم بەبیانوی ئەوە کە گۆشەگیرم و بەرهەمیشم کەمە" پاشان لەبارەی ژیانی تایبەتی خۆیەوە و ئەوە کە چۆن دەژی پرسیم و ئەو وەلامیدایەوە: "بە تەنها دەژیم". گەر ویستمان بارودۆخی ئەم خانمە لێکبدەینەوە دەبینین ئاستی ڕێزلەخۆگرتنی زۆر نزمە. ئەو پێویستی بەوەیە کە هەر لەبنەڕەتەوە تێڕوانینی بۆ خودی خۆی بگۆڕێت و سەرلەنوێ هەستی ڕێزلەخۆگرتن و بەها بۆخۆدانانی بونیادبنێتەوە. لەماوەی چارەکردنیدا بۆمدەرکەوت کە لەتەمەنی نۆ سالیدا باوکی مردووە و دایکی شویکردووەتەوە بە پیاوێکی دیکە. هاوسەرە نوێیەکەی دایکی مامەلەیەکی خراپی لەگەلدا کردووە، ئەمە جەوهەری کێشەکەیەتی. لەماوەی چارەسەرکردنیدا و بە هاوکاریکردنی لە بەرزکردنەوەی ئاستی ڕێزلەخۆگرتنی، هێدی هێدی ڕەفتاری بەو ئاڕاستەیەدا گۆڕا کە ببێتە کەسێکی ئیجابی و بونیادنەر.

لەمبارەیەوە "دینیس ماکونیل" لەکتێبی (تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤ) دەلێت: "ئەو ئەنجامگەلەی لە کردارەکانمانەوە بەدەستیاندێنین، ڕەفتارمان دیاریدەکەن".

چوارەم/ *تێڕوانینی خودیی* :

شێوە ڕوانینت بۆ خودی خۆت، واتە ئەو وێنەیەی لەبارەی خۆتەوە لەزەینتدا هەیە، گەورەترین کاریگەریی لەسەر ڕەفتارت هەیە. لەمبارەیەوە "د.ماکسویل مولتز" لەکتێبی (سیکۆسیبرنتك) دەلێت: "ڕوانینی خودیی کلیلی کەسێتی مرۆڤ و ڕەفتاریەتی، ئەگەر ڕوانینت بۆ خۆدی خۆت گۆڕی ئەوا

کەسێتی و ڕەفتارت دەگۆڕێت"... هەروەها گوتویەتی: "گشت هەڵسوکەوت و هەست و ڕەفتارت، تەنانەت تواناکانیشت هەمیشە پێبەپێی ڕوانینتە بۆ خودی خۆت".

نمونەیەك بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم باسە دێنینەوە. ئەو فرۆشیارانە کە تا دەسکەوتی فرۆشتنی مانگانەیان ۲۰۰۰ دۆلار بێت کارێکی زۆر دڵکارانە دەکەن تا ئەو بڕە بەدەستدێنن... ئەگەر یەکێك لە فرۆشیاران هەر لەڕۆژی(دە)ی مانگدا داهاتەکەی بگاتە ۱۵۰۰ دۆلار ئیدی دەبینین لەڕۆژەکانی دیکەی ئەو مانگەدا بە کۆششێکی کەم و هێواشتر کاردەکات بۆ دەستکەوتنی ۵۰۰ دۆلارەکەی کە ماوە. ئەمە لەبەرئەوەی فرۆشیارەکە خۆی بەوجۆر و لەودۆخەدا نابینێت کە دەتوانێت لەو بڕە دووبارەبیانەی دەستکەوتی مانگانەی پتری دەستبکەوێت. هەروەها خۆی وەها دەبینێت کە ئەگەر زیاد لەوەی چنگبکەوێت هەستێکی جیا لەو هەستەی دەبێت کە بۆهەمیشە لەسەری ڕاهاتووە. خۆ ئەگەر زیاد لەوەش دەستکەوتی هەبێت لەوانەیە خەرجیی بێحساب بێت و سەرکەوتنەکەی بەزیادەخەرجی لەدەستبدات.

پێدەچێت هەمان حاڵەتیش لەو کەسە ڕووبدات کە دەیەوێت کێشی لەشی کەمبکاتەوە، ئەو کەسە ڕژێمێکی خۆراکی پەیڕەودەکات و کێشی کەمدەبێتەوە. لە هەرجارێکدا کە سەرکەوتوودەبێت و کێشی سوك دەبێت، جارێکی دیکە دەگەڕێتەوە بۆ خووەکۆنەکەی و خۆراکی ناتەندروست دەخوات و مومارەسەی هیچ وەرزشێکیش ناکات.

کۆمەڵێك توێژەر تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر خوێندکارانی خوێندنگا ناوەندیەکان ئەنجامدا بۆ زانینی مەودای کاریگەری تێڕوانینی خودیان لەسەر ئەدائیان لەخوێندندا... بە خوێندکارەکانیان گوت ئەوانەیان کە چاویان ڕەنگی جگە لە ڕەشیان هەیە ڕادەی زیرەکیان بەرزترە و نمرە و ئەنجامی باشتر لە خوێندکارە چاوڕەشەکان بەدەستدێنن. لەماوەی کەمتر لەدوومانگدا سەرکەوتویی لەو خوێندکارانەدا دەرکەوت کە توێژەران پێیانگوتبوون سەرکەوتوودەبن و بۆ خوێندکارە چاوڕەشەکانیش ئەنجامەکە دروست هەر وەها

بوو و نمرەکانیان زۆر دابەزی.

دوای ماوەیەك سەرپەرشتیارانی توێژینەوەکە هەواڵیان بە خوێندکارەکان دا کە هەڵەیانکردووە و ئەوانەیان کە چاویان ڕەشە ڕادەی زیرەکیان بەرزترە لەوانی دیکە، دەزانی چی ڕوویدا؟ نمرەکانی چاوڕەشەکان بەرزبووەوە و نمرەی خوێندکارەکانی دیکە دابەزی. ئەو وتانەی پێشوو لەوەدا کورتدەکەینەوە کە ئەو وێنەیەی لەبارەی خۆتەوە لەزەینتدا هەیە کار لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتت دەکات.

پێنجەم/ ئاکامەکان:

بڕوات لەبارەی خۆتەوە کار لە ئاکامەکان دەکات، ئاکامەکانیش بڕواکانت پتەوتر دەکەن و کاریان لێدەکەن...

هەردوو سەرچاوەکەش لەئایندەدا لەسەر ڕەفتارت شوێن دادەنێن. بۆ ڕوونکردنەوە نمونەی ئەگەری توانستی خلیسکانی سەر سەهۆڵ وەردەگرین. گەر کەسێك مومارەسەی ئەم وەرزشەی کرد و لەجارێکدا کەوت و قاچی شکا. پاشان لەو کەسانەش وردبووەوە کە ئەم وەرزشە مومارەسە دەکەن، ئەوانیش هەر دەکەونە زەوی، ئەو کەسە لە داهاتوودا زیاتر ئاگاداریی خۆی دەکات، پێدەچێت ترسەکەی بگاتە ڕادەی وازهێنانی یەکجاری لەو وەرزشە... ئەگەر بڕوایەکی لەوجۆرەت هەیە کە توانای خلیسکانی سەر سەهۆڵت نییە، بەڵام بەهۆی هاوڕێکانتەوە قایل بوویت ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەیت و ئەزموونەکەش سەرکەوت، ئەم ئاکامە بڕوایەکی نوێت لەلا دروستدەکات کە تۆ توانای مومارەسەی ئەم وەرزشەت هەیە، ئەگەری ئەوەش هەیە لەدوای ئەوەوە جارانێکی زۆر مومارەسەی بکەیت... بۆیە ئەو ئەنجامانەی بەدەستیاندێنی کاریگەریان لەسەر ڕەفتارت دەبێت.

شەشەم/ ڕاڤە و شیکردنەوەی کەسیی (خۆت) بۆ هەڵوێستەکان:

ئەو شێواز و ڕێگەیەی دەرکی هەڵوێستەکانی پێدەکەیت و ڕاڤەیان دەکەیت، کار لە جۆری حوکمدانت دەکات لەسەری و پاشانیش لەسەر ڕەفتارت شوێن

دادەنێت. چیرۆکی ئەو پیاوەم وەیاددێتەوە کە چووە لای پزیشك (توشی سەرمابوونێکی توند بووبوو) پزیشکەکە پێیگوت: "من دڵنیام دەتوانم چارەسەرت بکەم" نەخۆشەکە گوتی: "خۆزگە وەهابێت دکتۆر، بریا پێشتر بهاتمایە بۆ لای جەنابت". پزیشکەکە لێیپرسی: "ئەی باشە بۆچی ئەو ماوەیە نەهاتوویت؟" نەخۆشەکە گوتی:" چووم بۆ لای خاوەنی دەرمانخانەکە و داوای ڕێنمایم لێکرد"، بەگاڵتە و سوکیەکەوە پزیشکەکە پرسی: "باشە ئامۆژگاریی فاشیلانەی ئەو دەرمانسازە موحتەرەمە چی بوو؟"... نەخۆشەکە زەردەخەنەیەك گرتی و گوتی: "ڕێنمای بۆ دیدەنی جەنابت کردم ، دکتۆر"!!
یادت دێت چەندینجار نمونەی ئەم ڕاڤە و دەرککردنانەت کاریگەریی لەسەر ڕەفتارت هەبووە. کاتێك هەر هەڵوێستێك دەرکدەکەین و حوکمی سەلبی یان ئیجابی لەسەر دەدەین، ئارەزوو دەکەین ڕەفتارمان پێبەپێی حوکمەکەمان بێت. دەرککردنمان بۆ هەر هەڵوێستێك یا تێگەیشتنمان بۆ هەرکەسێك بەشێوەیەکی تایبەت و دیاریکراو، سوك و ئاسایی کاری گەورە دەکاتە سەر ڕفتارمان لەهەمبەر ئەو هەڵوێست یان کەسە.

باسمان لە شەش سەرچاوەکەی ڕەفتارکرد تاکو ڕێ خۆشبکەین بۆ قسەکردن لەبارەی توانستی گۆڕینی ڕەفتارەوە. هەنوکە ئەم پرسیارە ڕوونکردنەوەییانە بخوێنەرەوە:

- خەیاڵ بکە چوویت بۆ یەکێك لە شەقامە قەرەباڵغەکانی ناوەندی شار و خۆشبەختانەش جێگایەکت بۆ لێوەستاندنی ئۆتۆمبێلەکەت دیتەوە. لەماوەی هەوڵدانت بۆ دانانی ئۆتۆمبێلەکەت لەو جێگایەدا کەسێکی دیکە هات و بەخێرایی لەهەمان ئەو جێگایەدا کە تۆ بەنیازبووی ئۆتۆمبێلەکەتی لێبوەستێنیت ئۆتۆمبێلەکەی دەوەستێنێت... هەڵوێستت لەم حاڵەتەدا چۆن دەبێت؟
- ئایا ڕوویداوە جارێك بزوێنەری ئۆتۆمبێلەکەت کاری نەکردبێت و تۆش بە قاچەکانت تێتهەڵداوە؟ یاخود کۆمپیوتەرەکەت گرفتێکی تێدا دروستبووە کاری نەکردووە و تۆش هاوارت کردووە بەسەریدا و

قسەی زۆرت پێگوتووە؟

- ئایا ڕوویداوە کامێراکەت (ئامێری وێنەگرتنەکەت) بۆ دوور لەخۆت فڕێداوە، ئەو کتاتەی بڕیاریداوە کارنەکات؟ یان جوێنتی دونیات بە ئامێری فاکسەکە داوە چونکە ناردنی ئەو ڕاپۆرتە گرنگەی ڕەدکردووەتەوە کە ئامادەتکردووە و دەتویست بینێریت؟
- ئایا خۆت بە شەرمن دادەنێیت؟ جەربەزە و چاونەترسیت؟ یا کراوەیت؟

وەڵامەکانت بۆ ئەم پرسیارانە ڕەفتارت دیاریدەکەن.

جوان و سەرنجڕاکێش بوو ئەوەی کە "لیس براون" لە کتێبی (خەونەکانت بژی) دا دەڵێت: "ئایا بووە جارێك بزوێنەری ئۆتۆمبێلەکەت پێکردووە و خستوتەتە سەر خێرایی خواستراوت و پێت لە جێگای بەنزین پێدانی ئۆتۆمبێلەکە توندکردووە تا کۆتا ڕادەی، کەچی ئۆتۆمبێلەکە هەر نەجوڵاوەتەوە، تەواو توڕەبوویت، لەدوایدا بۆتدەرکەوتووە کە برێکەکەیت (سیمی وەستێنەرەکەیت) دانەداوەتەوە؟". نموونەی ئەم هەڵوێستانە زۆرجار لەژیانی ڕۆژانەماندا دووبارەدەبنەوە. زۆرێك لەخەڵك لەنێو خەون و خۆزگەکانیاندا ناژین چونکە بە برێکە تایبەتیەکانیان خۆیان کۆتکردووە، برێکی ڕەفتاری سەلبی.

دەکرێت من و تۆ گۆڕانکاریی گەورە لەژیانی خۆمان و کەسانی دیکەشدا دروستبکەین، ئەوکاتە بڕیاردەدەین ڕەفتارە سەلبیەکانمان (کە هەڵسوکەتمانی لەقاڵبداوە) بۆ ڕەفتاری ئیجابی بگۆڕین. ئەمەش بە چوونە نێو ئەو سنوورەی تێیدا هەست بە پشوو و ئارامیی دەکەین، هەروەها فراوانکردنی بازنەی تێگەیشتنەکانمان.

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە ڕەفتارە سەلبیەکانمان پوچبکەینەوە و بیانگۆڕین بۆ ڕەفتاری ئیجابی؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە ئیدی حوکم بەسەر کەسانی دیکەدا نەدەین و هەوڵ و کۆششمان لە گرتنەبەری ئەو ڕێگایەدا چڕبکەینەوە کە دەگونجێت

بمانگەیەنێتە کامەرانی و ئاسودەگی؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە واز لە وێناکردنی خۆمان بهێنین لە وێنە و دیمەنی سەلبیدا؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە دەست بە ڕەفتارکردنی ڕەفتارگەلێکی نوێ بکەین کە لێوان بن لە خود خۆشەویستی و خۆشەویستی کەسانی دیکە؟

لەوبڕوایدام کاتی هەموو ئەوانە هاتووە، وانییە؟!

ئێستا ئەو بیرۆکەیەت پێدەدەم کە لە (بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری)دا پێیدەڵێن (بەرهەمهێنی ڕەفتاری نوێ) دەکرێت لە هەر گۆڕینێکی ڕەفتارتدا بەکاریبهێنیت.

١. جێگایەکی ئارام و هێمنی ئەوتۆ هەڵبژێرە کە بەلایەنی کەمەوە ماوەی ٣٠ خولەك کەس بێزارت نەکات.

٢. بیر لە ڕەفتارێك بکەرەوە کە ئێستا نیتە، بەڵام خۆزگە دەخوازیت ئەو ڕەفتارەت هەبێت وەك جەربەزەیی یا متمانەبەخۆبوون....هتد.

٣. بە ڕێکوپێکی هەناسەبدە، بیر لەکەسێك بکەرەوە کە سەرنجیان ڕاکێشاویت و لەوبڕوایەدایت ئەو ڕەفتارەیان هەیە، ئەگەر کەسێکی دیاریکراو لەزەینتدا نییە خەیاڵی کەسێکی وەها بکە.

٤. پێڵوەکانت لێکبنێ و خەیاڵ بکە بەربەستێکی تەنك لەبەردەمتدا هەیە و دەتوانیت لێیەوە ببینیت.

٥. خەیاڵ بکە دەتوانیت لەو بەربەستە تەنکەوە ئەو کەسە ببینیت کە لەزەینتدایە، تێبینی کردارەکانی بکە. بزانە چۆن دەدوێت، چۆن هەناسەدەدات، هەروەها تێبینی دەربڕینەکانی ڕووخسار و جوڵەکانی جەستەی بکە.

٦. خەیاڵ بکە بەشێکت لەهەوادا مەلە دەکات و بەربەستە تەنکەکە تێدەپەڕێنێت بۆ ئەوەی لە تەنیشت ئەو کەسەوە بوەستێت و فێری شێوەی هەڵسوکەوتی ئەو ببێت.

٧. با ئەو بەشەت کە مەلەدەکات، جێی کەسەکە بگرێتەوە کە بە نمونە

(نمونەی باڵا)ت داناوە، ئەو بەشەت دەبێتە خاوەنی هەموو پێویستیەکی ڕەفتارەنوێیەکە بەڕادەیەك کە هەست بکەیت بەتەواوی قەناعەتت پێی هەیە.

٨. وا خەیاڵ بکە بەشە مەلەکردووەکەت بۆت دەگەڕێتەوە، دیسانەوە تێکەڵ بەلاشەت دەبێتەوە... بەتەواوی هەستت پڕبکە لەم ئاوێتەبوونە.

تۆ هەنوکە خاوەنی ئەو ڕەفتارەیت کە لەمێژە خۆزگەی بۆ دەخوازیت.

٩. خەیاڵی خۆت بکە لە داهاتودایت و لەهەڵوێستێکدایت کە دەبوو لەڕابردوودا جوڵە و هەڵسوکەوتت سنوردار و دیاریبکات. ئێستا تێبینی بکە بەپێی ئەو زانیاریانەی وەدەستتهێناون و بە ڕەفتارە نوێیەکەتەوە کە بەم مەشقە بوویتەتە خاوەنی، بزانە چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت؟

١٠. کە بەتەواوی لەم ڕەفتارە نوێیەی بەدەستتهێناوە قایلبویت، بەهێواشی بگەڕێرەوە بۆ کاتی ئێستا و چاوەکانت بکەرەوە.

١١. ئەگەر ئەم مەشقەت بەشێوەیەکی ورد، بەهەموو هەستەکانتەوە، ئەنجامدا ئەوا لەتاقیکردنەوەی (بەرهەمهێنی ڕەفتاری نوێ) دا سەرکەوتوبوویت و توانیوتە ڕەفتارێکت لە سەلبیەوە بگۆڕیت بۆ ئیجابی.

ئێستا ئەم ڕەچەتەیەت دەدەمێ کە دەکرێت یارمەتیت بدات لە گۆڕینی هەر ڕەفتارێکی سەلبی و جێگرتنەوەی بە ڕەفتاری ئیجابی:

١- سێ ڕەفتاری سەلبی تۆماربکە کە دەخوازیت بیانگۆڕیت.

٢- بۆچی ئارەزووی ئەم گۆڕانە دەکەیت؟ وەڵامی ئەم پرسیارەش تۆماربکە.

٣- سێ جۆر ڕەفتاری ئیجابی تۆماربکە کە جێگرەوەی ڕەفتارە سەلبیەکان بن.

٤- مەشقی (بەرهەمهێنی ڕەفتاری نوێ) لەگەڵ هەر ڕەفتارێکی نوێدا بەکاربهێنە تاکو دەگەیتە قایلبوونێکی تەواوەتی. خەیاڵی خۆت لە هەڵوێستگەلی ناڕەحەت و قورسدا بکە، پاشانیش ئەو زانیاریانە بەکاربهێنە کە بۆ هەڵسوکەوتکردن لەو هەڵوێستانەدا بەدەستتهێناون.

٥- بۆئەوەی بتوانیت ئاستی ڕێزلەخۆگرتنت بەرزبکەیتەوە، لەکاغەزێکدا پێنج سیفەتی شیرینی خۆت بنووسە و هەمیشە ئەو کاغەزە لەگەڵ خۆت هەڵبگرە، بەردەوام بیخوێنەرەوە و بۆ خۆتی دووپاتبکەرەوە: "من لەخۆم ڕازیم وەك من، من

لەسەر حاڵەتی خۆم خۆمم قەبوڵە، من پێشدەکەوم و هەموو ڕۆژێك و لەهەموو شتێکیشدا باش و باشتر دەبم".

٦-بۆ باشترکردنی ڕوانینت بۆ خۆت، ڕۆژانە بیست خولەکی بۆ تایبەت بکە... زۆر بەهێز وێنای خۆت بکە. کەسێکی هاوسەنگیت و متمانەت بەخۆت هەیە، لەیادت بێت نائاگاهیت جیاوازی لەنێوان وێنەی ڕاستەقینە و ئەو وێنەیەدا ناکات کە لەزەینتدا دروستی دەکەیت... چەندە خەیاڵی خۆت بکەیت بەو شێواز و دیمەنە کە ئارەزووتە و خۆزگەی بۆ دەخوازیت، چەند هەستەکانتی پێوە وابەستەبکەیت، هێندەش دەبینیت ئەو وێنەیەی لەبیرتدا وێنات کردووە لەنائاگاهیتدا پتر بەرنامەڕێژبووە.

٧- ئەو کتێبانە بخوێنەرەوە کە لەبارەی مێژوو و ژیاننامەی ئەو کەسانەوە دەدوێن جێگای سەرنج و سەرسامیتن و ڕەفتارگەلێکیان هەیە تۆیش پێتخۆشە هەتبن. پاشان خۆت لەدیمەنێکدا وێنابکە کە خاوەن ئەو ڕەفتارانەیت.

٨- گەشە بەسەلیقە و لێهاتوویت بدە لەدروستکردنی پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکەدا، هەمیشەش تێبینیکردنی ئەمانەی خوارەوەت لەیادبێت:

- حوکمنەدان بەسەر مەردومدا.
- سیفەتی سەلبی نەدانە پاڵ ئەوانی دیکە.
- ڕێ بە (من)ی سەلبی مەدە لەڕێگاتدا بوەستێتەوە.
- لەگوتنی "داوای لێبووردن دەکەم" شەرم مەکە.
- وامەزانە هەموو ئەوانەی لەدەوروبەرتن دەزانن چیت دەوێت و هەست بەچی دەکەیت، دەبێت پێیان ڕابگەیەنیت.

– هاوسەر و هاوبەشی ژیانت سەلبیانە بەرنامەڕێژ مەکە بەوەی هەموو ئەو گرفتانەی لە ڕۆژدا ڕووبەڕووت دەبنەوە بۆی بگێڕیتەوە، چونکە دەکرێت کێشە و ئاستەنگەکان لەبەین بچن و نەمێنن، بەڵام ئەو هەستەی لێیەوە بەرهەمهاتووە هەردەمێنێت و بیرناچێتەوە.

– ئەگەر لەدوای ئامادەییەکی درێژخایەن هاوڕێیەکتت بینی، با بنەمای وتووێژەکەت داوالێکردنی خزمەتێك نەبێت، بۆیە بۆ نمونە لەحاڵ و بارودۆخی تایبەتیی
بپرسە و داوەتی بکە بۆ خواردنەوەی چا، بەمە ئاسان دەبێت خواستەکەتی لێداوابکەیت.

– لەگەڵ کەسە سەلبیەکان پەیوەندی مەبەستە، چونکە ڕەنگدانەوەیان لەسەر ڕەفتارت دەبێت.

– لەکاتی جیاوازی و ناکۆکیدا کۆتایی بەپەیوەندی مەهێنە. بۆنمونە وەزیفە و کارەکەت وازلێمەهێنە لەکاتێکدا کە جیایی و ناکۆکیت لەگەڵ کارمەندەکانی دەورووبەرتدا هەبێت، بەڵکو لەکاتێکدا وازبهێنە کە پەیوەندیەکی باش و پتەوت بەهەموانەوە هەبێت.

٩– لەخۆت بپرسە ئاخۆ ئەم ڕەفتارە نوێیە یاریدەی بەرەوپێش چوونت دەدات لە ژیانتدا؟ پاشان لەسەر ئەو بنەمایە هەڵسوکەوت بکە.

١٠– نیازپاکی لەپەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا گریمان بکە، نەرمونیان بە، چونکە کەسی نەرمونیان (خاوەن مرونەت) زیاتر توانای دەستبەسەرداگرتنی هەیە لەکاروبارەکاندا.

١١– هەمیشە لەزەینتدا دابنێ و بچەسپێنە کە بۆ هەر گرفت و ئاستەنگێك سێ تێڕوانین و دیدی جیاواز هەیە، دیدی تۆ، دیدی کەسی بەرامبەر، هەروەها دیدێکی دروست.

لەیادت بێت، دەکرێت ڕەفتارت هۆکاری پێشکەوتن یا دواکەوتنت بێت، لەتواناتدا هەیە ئەو ڕەفتارە بگۆڕیت.

بیرت بێت دەکرێت ببیتە ئەو کەسە نمونەییە بالآیەی هەمیشە خۆزگەت

خواستووە وەك ئەوت لێبێت. لەدوای ئەوە توانستی گۆڕانت دەبێت، هەم لەژیانی خۆت و هەمیش لەژیانی کەسانی دیکەدا.

ئێستا هەموو پێویستیەکت بۆ زاڵبوون و دەستگرتن بەسەر بەرنامەڕێژی سەلبیانەی پێشووتت هەیە، دەتوانیت بڕوا سەلبیەکانت بە بڕواگەلی ئیجابی بگۆڕیت، بەوەش دەبیتە خاوەن هێزێکی مەزنتر... یادت بێت پێویستیەکانی کۆنترۆڵکردنی هەستە سەلبیەکانی خۆتت هەیە تاکو وەهات لێبێت تێڕوانینت لەهەمبەر هەڵوێست و شت و مەسەلەکان دید و تێڕوانینێکی دروست بێت.

لەزەینتدا بەردەوام بیچەسپێنە ژیان تەنیا یەك دەرفەتی ئەزموونکردنی نییە، بەڵکو دەرفەتی دووەم و سێیەمیشت لەپێشە. ئەمە ئەو ژیانەیە کە بۆ تاقە جارێك تیایدا دەژیت.

هەمیشەش یادت بێت:

•

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،
بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،
بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و
ڕێز و بەهای ژیان بزانە

کۆتایی

عیماد لەوپەڕ کامەرانی و خۆشحاڵیدا بوو وەختێك دایکی لەخەو بێداریکردەوە تا خۆی بۆ گەشتی دوورگەی (تاهیتی) جوان و قەشەنگ ئامادەبکات، گەشتەکە بەسواری کەشتیەك بوو کە سەد ژوور و چێشتخانەیەکی گەورە و هۆڵی یاریە وەرزشیەکان و مەلەوانگەیەکی فراوانی تێدایە، بەخێرایی عیماد بەتەواوی ئامادەبوو.

ئەندامانی خێزانەکە کۆبوونەوە کە پێکهاتبوون لە باوك و دایك و (میرفەت) ی کچ کە لەتەمەنی دە ساڵاندایە و (عیماد) ی حەوت ساڵان. لەڕێگای چوونیان بۆ بەندەرەکە هەموان خەونیان بە گەشتەکە و بەسەربردنی پشووە رازاوەکەیانەوە دەبینی کە لە کەنارەکانی (تاهیتی) دڵفرێن بەسەریدەبەن. لەکۆتایدا تاکسیەکە گەیشتە بەندەر، هەموان سەرکەوتنە نێو کەشتیەکە و بەرپرسەکە بۆ ژوورەکەیان کە لەنهۆمی یەکەمی کەشتیەکەدا بوو ڕێنمایی کردن. کات خێرا تێپەڕی و کەشتیەکە کەوتە جوڵە. لەو دەمەدا کە خێزانەکە لە چێشتخانە نانیان دەخوارد، عیماد دەرفەتی سەرقاڵیی ئەوان بەگفتوگۆ و خواردنەوەی قۆستەوە و چووە سەر ڕووی کەشتیەکە تا تەماشای ئەو باڵندانە بکات کە دەچونە ئاوەکەوە و دەهاتنەوە دەرەوە و چێژ لەدیمەنی ئۆقیانوس وەربگرێت. دیمەنەکە زۆر جوان و سەرنجڕاکێش بوو... عیماد ڕۆیشت بۆ کۆتایی کەشتیەکە و لەوێوە بۆ خوارەوەی دەڕوانی. بۆ دیتنی تەواوی ئاوی ژێر کەشتیەکە خۆی زۆر چەماندەوە و شتێکی چاوەڕواننەکراو ڕوویدا.

عیماد کەوتە نێو دەریاکەوە و دەستی بە هاوار کرد و داوای فریاکەوتنی دەکرد بەڵام بەبێسود... تا یەکێك لە گەشتیاران کە پیاوێك بوو لەتەمەنی پەنجاکانی تەمەنیدا بوو، گوێی لە هاوار و قیژەی منداڵەکە بوو و بەخێرایی لەئامێری ورياکەرەوەکەی دا و بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکە خۆی فڕێدایە

ناو ئاوەکەوە... گەشتیارەکان گشتیان کۆبوونەوە و تایبەتمەندان رایانکرد و بەخێرایی هاوکاری پیاوەکە و منداڵەکەیان کرد... کاری ڕزگارکردنەکە کۆتایهات و عیماد لەو مەرگە دڵنیایە دەربازبوو. کە لەئاوەکە هاتە دەرەوە چوو بۆ لای دایك و باوکی تا پۆزش بۆ کارەکەی بهێنێتەوە.

پاشان بەدوای ئەو پیاوە ئازایەدا گەڕا کە لە دەست تورەیی شەپۆلەکانی دەریا دەربازیکرد. کاتێك دۆزیەوە بینی وا لەگۆشەیەکدا وەستاوە و هێشتا تەڕە و ئاوی لێدەتکێ، چووە لای و باوەشی پێداکرد و پێیگوت: "نازانم چۆن سوپاست بکەم کە ژیانت لە مەرگ ڕزگارکردم". پیاوەکە بەزەردەخەنەیەکی نیانەوە گوتی: "هیواخوازم ژیانت شایانی ڕزگارکردن بێت".

ئەم وشانە بەجێی ئاوپرژێنێکی سارد بوو بۆی لەڕۆژێکی گەرمدا، بەقوڵی لەزەینیدا جێگیربوو، پاڵنەری هەرەسەرەکی بوو لەژیانی عیماددا کە لەئەقڵیدا بەرنامەڕێژ بوو و بەدرێژایی ژیانی هەر هاوڕێی بوو و گەورە و سەرکەوتوی کرد و چاکەخۆشویستنی تێدا چاند. چەند بەرەنگاریەکانی ژیانی ڕووبەڕوو دەبووەوە وشەکانی پیاوەکەی وەیاد دەهاتەوە: "کوڕم! هیواخوازم ژیانت شایانی ڕزگارکردن بێت".

هەنوکە با لێت بپرسم:

- ئایا ژیانت شایانی ڕزگارکردنە؟
- ئایا دەخوازیت جێ پەنجەی سەرکەوتنت لەدونیادا بەجێبهێڵیت؟
- ئایا بڕیارتداوە دەستبگریت بەسەر شعور و هەستەکانت و بڕیاردانت بەسەر شت و مەسەلە و کەسانی دەوروبەرتدا؟
- بڕیارتداوە ببیتە نمونەی باڵا بۆ ئەوانی دەوروبەرت؟
- بڕیارتداوە بە زەردەخەنەیەکی کاتی ڕووبەڕووی بەرەنگاریەکانی ژیان ببیتەوە و کار بۆ چارەسەرکردنیان بکەیت؟

لەئەمڕۆوە دەست پێبکە... وتەی ئەو شاعیرەت بیر بێت کە دەڵێت:

"ژیان تەنها هیوایەکە، ئازار هاوڕێیەتی و ئەجەلیش کتوپڕ بۆیدێت".

ئومانی

بەئومێدەوە بژی و پێشبینی چاکە و خێر بکە... ئامانجت دیاریبکە... بینووسە... پلاندابنێ بۆ جێبەجێکردنی... بیخەرە بواری پراکتیکەوە و بڕوات پێی هەبێت تا جێبەجێیبکەیت. لەبەرئەوەی ژیان ئازار هاوڕێیەتی ئامادەباش بە بۆی، بە هێز و ورەبەرزی و ئارامگریی و پشت بەخوابەستن ڕووبەڕووی ئەم بەرەنگاریانە ببەرەوە، خوای گەورە پاداشتی چاکەکاران ونناکات... لەبەرئەوەی ژیان ئەجەل چاوەڕێیەتی و تاکە مەسەلەی ڕاستەقینەی ئەم دونیایەش هەر ئەجەلە و سەرەنجامی حەتمیی گشت مەردوومە، بەتێکۆشانەوە لەڕێی خوادا بژی، ئامادەباش بە بۆ ڕۆژی گەیشتن بە دیداری بەدیهێنەری مەزنت، نوێژبکە وەك ئەوەی نوێژی ماڵئاوایت بێت. مامەڵە لەگەڵ هەرکەسێکی دیکەدا جۆرێك بکە وەك ئەوە کۆتاجارە بیبینیت. سۆزت بۆ هەژاران بێت وەك کردنی دواهەمین کار لەدونیادا. ئەمڕۆ لەخوای مەزن نزیکبەرەوە و پاشان دەبینیت ژیانت پتر پڕو لێوان بووە لە نور و خۆشەویستی، خۆت لە کامەرانیەکی بێسنوردا دەبینیتەوە و لەسەرکەوتنیشدا دەبیت بەجۆرێك وەك نمونە دەهێنرێیتەوە.

لەئەمڕۆوە دەست بەگۆڕینی ژیانت بکە بۆ باشتر، یارمەتی کەسانی دیکە بدە و هەمیشە و بەردەوام لەیادت بێت کامەرانی لەدەستی خۆتدایە.

لەکۆتایدا لەکرۆکی دڵمەوە نزادەکەم ژیانت پڕبێت لە باوەڕ و تەندروستی و کامەرانی و لە سەرکەوتن... خوای گەورە سەرکەوتوو و بەختیارت بکات.

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە،
بەباوەڕەوە بژی، بەئومێدەوە بژی،
بەخۆشەویستییەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی و
ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

ناوەرۆك



هەمیشە لەیادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی

کە کۆتا ساتەوەختی

ژیانتە، بە باوەڕەوە بژی،

بەئومێدەوە بژی،

بەخۆشەویستییەوە بژی،

بەتێکۆشانەوە بژی و

ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

د. إبراهيم الفقي



لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوار چرا